

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01_» ____ 09 ____ 2019 г.
Протокол №_1

Утверждаю
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»
Н.Л. Соловьева
« 01 » ____ сентября ____ 2020 г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Скалолазание»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Смирнов Евгений Альбертович,
педагог дополнительного образования

п. Тихменево, 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	6
3. План учебно-тренировочных занятий.....	7
4. Этапы педагогического контроля.....	10
5. Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса.....	11
6. Список информационных источников.....	12

Пояснительная записка

Программа начальной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, «Нормативно-правовых основ», регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и районе. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление* здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спортивного туризма и ориентирования, изучении истории родного края и Родины.
- *формирование* общих представлений о спортивном туризме и спортивном ориентировании, краеведение их значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, социальном становлении;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, краеведческого исследования.

Кроме того последовательно решаются специальные спортивные, связанные с данным видом спорта **задачи:**

- подготовка юных скалолазов к соревнованиям ;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- выполнение контрольных нормативов;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

В основе реализации основной образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- опору на современные образовательные технологии деятельностного и практико-ориентированного типа:
 - проблемно-диалогическую технологию,
 - технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной или иной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области туризма, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Основными направлениями организации деятельности секции является:

- спортивно-оздоровительное
- массовый спорт

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
- проведение открытых уроков
- медицинский контроль

Организационно-методические особенности:

Программа предназначена для учащихся 5-9 х классов, рассчитана на 2 года обучения и по ее окончании предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки – учебно-тренировочных занятия, а в последующем – в группы спортивного совершенствования.

Рекомендуемое количество человек в первый год обучения не менее 13, во второй год – не менее 11.

Содержание программы
Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием и горно-пешеходным туризмом.
2	ОФП Комплекс упражнений на развитие вестибулярного аппарата
3	Преодоление полосы препятствий до 4 этапов, индивидуально.
4	Преодоление полосы препятствий до 4 этапов, индивидуально.
5	Движение по скальному участку на судейской страховке.
6	Движение по скальному участку на судейской страховке.
7	ОФП Подвижные игры на развитие внимания.
8	СФП Движение по скальному участку на судейской страховке.
9	СФП Движение по скальному участку на судейской страховке.
10	Преодоление полосы препятствий до 5 этапов.
11	Преодоление полосы препятствий до 5 этапов.
12	Физическая подготовка туриста. Игры на внимание, выносливость Соревнования «Туратлон в зале».
13	Снаряжение для скалолазания. Карабины. Обвязки
14	Техника прохождения скалодрома. Горизонтальный скалодром. Трасса С
15	Техника прохождения скалодрома. Горизонтальный скалодром. Трасса С
16	Техника прохождения скалодрома. Горизонтальный скалодром. Трасса С. Итоговое соревнование
17	Техника прохождения скалодрома. Трасса А
18	Техника прохождения скалодрома. Трасса А
19	Техника прохождения скалодрома. Трасса А. Итоговое соревнование
20	Техника прохождения скалодрома. Трасса В
21	Техника прохождения скалодрома. Трасса В
22	Техника прохождения скалодрома. Трасса В. Итоговое соревнование
23	Работа по трассе Туратлона. Подъем, спуск, траверс
24	Работа по трассе Туратлона. Подъем, спуск, траверс
25	Работа по трассе Туратлона. Лабиринт, мышеловка
26	Работа по трассе Туратлона. Лабиринт, мышеловка
27	Работа по трассе Туратлона. Маятник, тарзанка
28	Работа по трассе Туратлона. Маятник. Тарзанка
29	Работа по трассе Туратлона. Вязка узлов, переправа по бревну
30	Работа по трассе Туратлона. Вязка узлов, переправа по бревну
31	Работа на трассе Туратлона. Связка 4-6 этапов
32	Работа на трассе Туратлона. Связка 2 человека по 4-6 этапов
33	Лично-командная туртехника. Работа в команде 4-6 человек на 4-8 этапов Подготовка к соревнованиям
34	Соревнования Полоса препятствий. Командная туртехника Чемпионат по

	скалолазанию
35	Итоговое занятие. Тестирование. Задания на лето

**Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы
начальной подготовки**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов		
		1год	2год	3 год
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	2	2	2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	2	2
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	4	4
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	2	2	2
1.5	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию	6	8	8
2	ОФП	14	14	14
3	СФП	14	14	14
4	Техническая подготовка	20	20	20
5	Тактическая подготовка	8	6	6
6	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2
7	Участие в соревнованиях	6	6	6
	ИТОГО	72	72	72

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

. **Краткая характеристика техники лазания.** Соревнования по скалолазанию:

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. ОФП:

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

3. **СФП:**

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

4. **Техническая подготовка:**

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

5. **Тактическая подготовка:**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

6. **Выполнение контрольных нормативов:**

норматив	год					
	1 год			2- 3год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172- 1281м 1141- 1241	980м 980м	1231-981м 1181-981м	1351- 1232м 1281- 1182м
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.	150 150	195-151 180-151	196 и б. 181 и б.
Подтягивание на перекл. (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгиб. рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к	(м)2	3	4	3	4	5

перекладине	(д)1	2	3	2	3	4
-------------	------	---	---	---	---	---

Минимальная сумма – 15 баллов

7. Участие в соревнованиях:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Цели и задачи	содержание	форма	критерии
Начало года	Определение перспектив развития	1-й год: определение возможностей юных спортсменов 2-й-3 -й год: определение навыка лазания на начало года	тестирование	1й год: прохождение скалодрома А 2й год: прохождение скалодрома В,С
В течении года	Проверка теоретических знаний	1-й год: история скалолазания и альпинизма, техника безопасности, скалолазное снаряжение. 2-й, 3-й год: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований.	тестирование	1й год: не менее 60% 2й год: не менее 80%
В течении года	Проверка технических умений и навыков	1й год: Соревнования городского и клубного уровня 2- й,3-й год: Соревнования республиканского уровня	соревнования	Участие Участие
Октябрь Апрель	Проверка общей и специальной физической подготовки	Бег, силовые упражнения	соревнования	норматив
Сентябрь Январь	Проверка знаний	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах и на скалодроме	Опрос Тест	Уверенное владение информацией Не менее 70%

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса

Личное:	Специальное:
<ul style="list-style-type: none"> - система страховочная - карабин - страховочное устройство - спальный мешок - коврик - рюкзак 	<ul style="list-style-type: none"> тренажер (скалодром) - зацепы разного цвета с болтами - веревки (динамическая) - карабины - страховочное устройство «гри-гри» и «восьмерка» - крючья - оттяжки

Наличие необходимого инвентаря:

№ п/п	Снаряжение	Необходимое количество
1	Карабины туристские	28 шт.
2	Верёвка туристская 10 мм	300 м.
3	Скалодром	3 трассы А,В, С
4	Системы страховочные	16 шт.
5	Палатка	2 шт.
6	Конус ограничительный	30 шт.

5. Необходимы: спортзал или рекреация, площадка для занятий на улице, кабинет оборудованный ТСО.

Список информационных источников

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.