

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА
КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ ГОРОДА БЕЛОРЕЦК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЛОРЕЦКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
центра туризма г. Белорецк
О.М. Ручушкин
сендифа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Увлекательное скалолазание»
Возраст обучающихся с 6 лет – до 12 лет.
Нормативный срок освоения программы: - 1 год.

Автор-составитель
Галицков С.Б. педагог дополнительного
образования МАУ ДО центр туризма г. Белорецк
высшая квалификационная категория.

Утверждена на заседании
методического совета
протоколом № 1
от «23» сендифа 2019 г.

г. Белорецк
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Формы аттестации.....	6
5.	Перечень информационно-методических материалов.....	7
6.	Перечень материально-технического обеспечения.....	7
7.	Список литературы.....	8
8.	Приложение 1.....	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики образования:

Программа «Увлекательное скалолазание» имеет спортивно-физкультурную направленность.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, таких черт характера, как целеустремлённость и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

В процессе занятий происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Целью программы является развитие личности ребёнка, его творческой индивидуальности через систематические занятия скалолазанием. Выявление талантливых детей.

Задачи:

- обучение правильной техники лазания;
- обучение технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- развитие коммуникативных способностей, социализация обучающихся;
- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по скалолазанию;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие физических качеств сензитивных для данного возраста;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- воспитание волевых качеств: дисциплины и целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемые результаты и методы контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, что соответствует ознакомительному уровню подготовки и участие в соревнованиях.

По завершении обучения по программе «Увлекательное скалолазание» обучающиеся **должны знать:**

- правила соревнований по скалолазанию;
- меры безопасности во время тренировок, на соревнованиях;

уметь:

- надевать страховочную систему;
- правильно использовать страховку;
- развивать физические навыки;

Объём программы, сроки её реализации, продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Программа состоит из 1 модуля – ознакомительного уровня. Может быть, как самостоятельной, так и подготовительным этапом к более глубокому изучению скалолазания по другим ДООП.

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАУ ДО центр туризма г. Белорецк в течение 1 года. Время обучения – 32 часов в год (1 час в неделю). Возраст обучающихся может варьироваться.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час (по 45 мин.)	1 раза	1 час	32

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу по 45 мин, 32 учебных недель.

Возраст обучающихся – 6 -12 лет. Наполняемость кружка 8-12 человек. Возможны подгрупповые и индивидуальные занятия при подготовке к мероприятиям.

Принцип формирования группы: без ограничений.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Занятия могут посещать дети с ограниченными возможностями по здоровью и развитию (слух, зрение), а также дети, попавшие в трудные жизненные ситуации. Предусматриваются занятия и мероприятия с участием родителей и других близких родственников, возможность зачисления на любой модуль программы детей с разным уровнем подготовки, повторение тематики с усложнением задач на каждом уровне обучения. Вне учебного плана проходят родительские собрания с возможным участием детей.

Образовательные технологии, приёмы и методы:

- образовательный процесс построен в форме практических и теоретических занятий, спортивных игр, соревнований, походов выходного дня.
- в процессе обучения используются наглядные, словесные методы, интерактивные технологии.
- Демонстрационные: показ; пример.
- Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
- Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль;
- Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной программы «Увлекательное скалолазание».

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
					0	4	4	4	4	4	4	4	4
1.	Введение.	1	1	0									
1.1	Цели и задачи на год. Инструктаж по ТБ.	1	1	0		1							
2.	Техническая подготовка	31	0	31									
2.1	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	16	0	16		1	2	2	3	2	2	2	2
2.2	Способы и средства страховки и самостраховки	2	0	2		2							
2.3	Способы передвижения по скальному рельефу.	13	0	13			2	2	1	2	2	2	2
	Итого за период обучения:	32	1	31	0	4	4	4	4	4	4	2	4

Содержание программы объединения «Увлекательное скалолазание».

Ознакомительный уровень.

1. Введение.

Краткие сведения о спортивном скалолазании. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Форма промежуточной аттестации: беседа с обучающимися, круглый стол.

2. Техническая подготовка.

Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Способы и средства страховки. Организация пунктов страховки. Организация страховки во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.. Виды и приёмы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Права и обязанности участников соревнований. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка. Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой веревки. Искусственные точки опоры.

Форма промежуточной аттестации: Наблюдение. Участие в соревнованиях муниципального уровня.

Формы аттестации.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение.
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии.
- Выполнение практических заданий на различных этапах
- Тестирование.
- Участие в соревнованиях муниципального уровня.
- Сдача нормативов по физической подготовке.

Перечень информационного и материально – технического обеспечения реализации программы.

- стенд (доска) учебного класса;
- видеопроектор;
- наглядные пособия;
- система страховочная;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка» - 2 шт.;
- карабин с муфтой – 10 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- оттяжки – 10 шт.;
- скалодром
- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. *Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. *Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
1. *Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
2. *Байковский Ю.В.* Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Виллад,
3. 1996.
4. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР,
7. 2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

Дополнительная

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС,
2. 1977.
3. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
4. *Готовцев П.Я., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
5. *Гуревич Н.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
6. *Комков Б.С.* Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985
7. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На-батниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
9. *Платонов В.Я.* Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
10. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Ху-дадов. - М.: ФиС, 1982.
11. *Романенко В.А., Максимович В.Д.* Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
13. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
14. *Филин В.П., Фомин В.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,
15. 1980.
16. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
17. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровье, 1990.
18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.

Календарно-тематическое планирование по
программе "Увлекательное скалолазание" на 2019-
2020 учебный год.

1 год обучения. 32 часа в год. По 1 часу в неделю.

№ п/п	Тема занятия	часов			дата		примечание
		Т	П	всего	план	факт	
1	Цели и задачи на год. Инструктаж по ТБ.	1	0	1	октябрь		1.1
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	0	1	1	октябрь		2.1
3	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	0	1	1	октябрь		2.1
4	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	октябрь		2.2
	Итого:	1	3	4			
5	Отработка различных хватов.	0	1	1	ноябрь		2.3
6	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	ноябрь		2.3
7	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	ноябрь		2.2
8	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	ноябрь		2.2
	Итого:	0	4	4			
9	Отработка различных хватов.	0	1	1	декабрь		2.3
10	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	декабрь		2.3
11	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	декабрь		2.2
12	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	декабрь		2.2
	Итого:	0	4	4			
	Итого за полугодие:	1	11	12			
13	Отработка различных хватов.	0	1	1	январь		2.3
14	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	январь		2.3
15	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	январь		2.2
16	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	январь		2.2
	Итого:	0	4	4			

17	Отработка различных хватов.	0	1	1	февраль	2.3
18	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	февраль	2.3
19	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	февраль	2.2
20	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	февраль	2.2
	Итого:	0	4	4		
21	Отработка различных хватов.	0	1	1	март	2.3
22	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	март	2.3
23	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	март	2.2
24	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	март	2.2
	Итого:	0	4	4		
25	Отработка различных хватов.	0	1	1	апрель	2.3
26	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	апрель	2.3
27	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	апрель	2.2
28	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	апрель	2.2
	Итого:	0	4	4		
29	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	май	2.2
30	Отработка постановки ног на зацепку.	0	1	1	май	2.3
31	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	май	2.2
32	Самостоятельная страховка под контролем педагога.	0	1	1	май	2.2
	Итого:	0	4	4		
	Итого за полугодие:	0	20	20		
	Итого за год:	1	31	32		