

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
центр туризма г. Белорецк
О.М. Ручушкин
01 сентября 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 «03» сентября 2019 г.

г. Белорецк
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Форма аттестации.....	7
5.	Перечень информационно-методических материалов.....	8
6.	Перечень материально-технического обеспечения.....	8
7.	Список литературы.....	9
8.	Приложение 1.....	10

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 – 112 часов в год (3-4 часа в неделю). Возраст обучающихся может варьироваться.

Год обучения	Продолжи - тельность занятий	Периодич - ность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 - 2 часа (по 45 мин.)	2 раза	3-4 часа	112

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 академических часа по 45 мин, с перерывом на 15 мин, два раза в неделю, 36 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».

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплины модули	Трудоёмкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный	1 год	Введение	3	3	0	Круглый стол
		ОиСФП	39	1	38	Сдача нормативов
		Техническая подготовка	66	6	60	Участие в соревнованиях
		Тактическая подготовка	4	4	0	Участие в соревнованиях
		Итого	112	14	98	

Содержание программы объединения «Увлекательное скалолазание».

Ознакомительный уровень.

1. Введение.

Краткие сведения о спортивном скалолазании. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Скалолазание как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания как вида спорта в нашей стране. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Режим спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. 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. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в скалолазании.

Форма промежуточной аттестации: беседа с обучающимися, круглый стол.

2. ОиСФП.

Выполнение контрольных нормативов. Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного скалолаза. Средства общей и специальной подготовки. Принцип обучения. Методы и приёмы обучения. Роль физической подготовки в спортивной тренировке скалолаза. Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка и её место в тренировке скалолазов, ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Форма промежуточной аттестации:

- сдача нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине, пресс, отжимание от пола, приседание на одной ноге;
- сдача нормативов по СФП: висы на перекладине (на одной руке, на двух), подъём по шведской стенке на руках, наклоны вперёд из положения стоя.

3. Техническая подготовка.

Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки верёвки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании. Способы и средства страховки. Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением.

Правила эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки. Организация страховки во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. 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.

4. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяжённость маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Форма промежуточной аттестации: 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, 1996.
3. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
6. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
7. *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, 1977.
2. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
3. *Готовцев П.Я., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
4. *Гуревич Н.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
5. *Комков Б.С.* Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985
6. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На-батниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
8. *Платонов В.Я.* Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
9. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Ху-дадов. - М.: ФиС, 1982.
10. *Романенко В.А., Максимович В.Д.* Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
12. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
13. *Филин В.П., Фомин В.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
14. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
15. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.

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

1 год обучения. 112 часа в год. По 3-
4 часа в неделю.

№ п/п	Тема занятия	часов			дата		примечание
		Т	П	всего	план	факт	
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	1	0	2	сентябрь		1.1
2	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	1	0				1.2
3	Значение общей и специальной физической подготовки.	1	0	2	сентябрь		4
4	Сдача контрольных нормативов.	0	1				4
5	Режим спортсмена	1	0	1	сентябрь		1.3
	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1	1			4
6	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	1	1	2	сентябрь		2.2
7	Техническая подготовка: основы техники лазания	1	0	1	сентябрь		2.3
	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1	1			4
8	Способы и средства страховки и самостраховки	1	1	2	сентябрь		2.1
9	Техническая подготовка: виды хватов, постановка ног.	1	0	2	сентябрь		2.3
10	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
11	Техническая подготовка: лазание траверсом	0	1	2	сентябрь		2.3
12	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
	Итого:	8	8	16			
18	Техническая подготовка: лазание с ВКС.	1	0	2	октябрь		2.3
19	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
20	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	1	0	2	октябрь		3.2
21	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
22	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	октябрь		2.3

23	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
24	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	октябрь		2.3
26	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	октябрь		2.3
27	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
28	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	октябрь		2.3
30	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	октябрь		2.3
31	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
32	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	октябрь		2.3
34	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	октябрь		2.3
35	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
36	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	0	1	октябрь		3.1
	Итого:	3	13	16			
42	Техническая подготовка: лазание с НКС	1	0	2	ноябрь		2.3
43	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
44	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	ноябрь		2.3
46	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	ноябрь		2.3
47	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
48	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	ноябрь		2.3
50	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	ноябрь		2.3
51	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
52	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	ноябрь		2.3
54	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	ноябрь		2.3
55	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
56	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	ноябрь		2.3
	Итого:	1	11	12			
68	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	декабрь		2.3

69	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
70	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	декабрь		2.3
72	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	декабрь		2.3
73	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
74	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	декабрь		2.3
76	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	декабрь		2.3
77	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
78	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	декабрь		2.3
80	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	декабрь		2.3
81	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
82	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	декабрь		2.3
	Итого:	0	12	12			
	Итого за полугодие:	12	44	56			
83	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	2	январь		2.3
84	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
85	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	1	январь		2.3
86	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	2	январь		2.3
87	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
88	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	1	январь		2.3
89	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	2	январь		2.3
90	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
91	Техническая подготовка: лазание на трудность.	0	1	1	январь		2.3
	Итого:	0	9	9			
92	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	февраль		2.3
93	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1				4
94	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	0	1	1	февраль		1.2

95	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	февраль	2.3
96	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
97	Способы и средства страховки и самостраховки	0	1	1	февраль	1.1
98	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	февраль	2.3
99	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
100	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	февраль	2.3
101	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	февраль	2.3
102	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
103	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	февраль	2.3
	Итого:	0	12	12		
104	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	март	2.3
105	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
106	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	март	2.3
107	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	март	2.3
108	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
109	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	март	2.3
110	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	март	2.3
111	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
112	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	март	2.3
113	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	март	2.3
114	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
115	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	март	2.3
116	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	март	2.3
117	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
	Итого:	0	14	14		
118	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	апрель	2.3

119	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	апрель	2.3
120	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
121	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	апрель	2.3
122	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	апрель	2.3
123	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1			4
124	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	апрель	2.3
125	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	апрель	2.3
126	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1			4
127	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	апрель	2.3
128	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	апрель	2.3
129	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
130	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	1	апрель	2.3
	Итого:	0	13	13		
131	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	2	май	2.3
132	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
133	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	май	2.3
134	Техническая подготовка: лазание на скорость.	0	1	2	май	2.3
135	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1			4
136	Техническая подготовка: лазание на трудность	0	1	1	май	2.3
137	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	1	0	2	май	3.1
138	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	0			3.2
	Итого:	2	6	8		
	Итого за полугодие:	2	54	56		
	Итого за год:	14	98	112		