

**Управление образования администрации города Евпатории
Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 имени Героев Евпаторийского десанта
города Евпатории Республики Крым»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СШ № 2 им. Героев
Евпаторийского десанта»
от «25» мая 2023 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СШ № 2 им.
Героев Евпаторийского
десанта»



Головки С.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Скалолазание с основами горного туризма»**

Направленность туристско-краеведческая
Срок реализации 2 года
Вид программы модифицированная
Уровень базовый
Возраст обучающихся 10-16 лет
Составитель Кожушко А. А, педагог ДО

Евпатория

2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	28
2.6. Список литературы.....	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Нормативная -правовая основа

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 2 имени Героев Евпаторийского десанта города Евпатории Республики Крым»;
- Календарный учебный график МБОУ «СШ №2им.Героев Евпаторийского десанта» на учебный год.

Программа «Скалолазание с основами горного туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена содействовать гармоничному физическому развитию детей подросткового возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание с основами горного туризма» составлена в соответствии с методическими рекомендациями КРИППО-2021 по проектированию ДООП. Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны, ожидания и устремления детей к «настоящим» формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но, самое главное, могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы «Скалолазание с основами горного туризма» для ребят подросткового возраста, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с учебной программой общеобразовательных учреждений «Физическая культура», адаптированную образовательную программу «Скалолазание» (2009), специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения.

Отличительная особенность данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она предназначена

для работы с учащимися в учреждении дополнительного образования, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на содействие общему физическому развитию и освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей, используя лучший опыт, существующий в скалолазании, теории и методике физического воспитания, а также свой собственный.

Основные дидактические принципы программы:

- доступность;
- последовательность и систематичность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип психологической комфортности;
- принцип активности;
- принцип наставничества.

Адресат программы - программа учитывает возрастные и психологические особенности подростков и предназначена для учащихся 10-16 лет.

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма; в это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Занятия по данной программе предусматривает нормативы, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

На первом и втором году обучения, занятия по общефизической подготовке создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности подростка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа для первого и второго года обучения рассчитана на 216 часов в год. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1-го часа составляет также 45 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: учащиеся в группах разного возраста. Состав группы постоянный. Занятия групповые, индивидуальные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – содействие формированию культуры здорового образа жизни учащихся, воспитанию позитивных морально-волевых качеств посредством организации занятий по скалолазанию.

Задачи:

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся, через систематические занятия скалолазанием;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

Метапредметные:

- формирование качеств личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;
- закаливание организма, привитие навыков гигиены, развитие основных физических качеств обучающихся;

Предметные:

- овладение и совершенствование знаний, умений и навыков по скалолазанию;
- формирование знаний об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- познакомить с основами самоконтроля и восстановления после нагрузок.

1.3 Содержание программы

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «Физическая подготовка» и «Основы скалолазания», которые реализуются в течение двух годов обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и

духовное развитие ребенка, а также осуществляют подготовку ребят к освоению программы «Скалолазание с основами горного туризма».

1 год обучения

Учебно-тематический план программы по скалолазанию

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	39	0	39
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	0	25
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	0	6
1.3	Подвижные игры	6	0	6
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	2	0	2
2.	Основы скалолазания	149	20	129
2.1	Знакомство со скалолазанием	6	6	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	6	6	0
2.4	Основы технической подготовки	58	2	56
2.5	Основы тактическая подготовки	58	2	56
2.6	Средства и приемы страховки	18	2	16
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни	12	6	6
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	2	1	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1
4.	Основы туристской подготовки	10	4	6
4.1	Туризм как вид спорта и отдыха.	1	1	0
4.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
4.3	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.	2	1	1
4.5	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	5	1	4
5.	Техника безопасности	6	6	0
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	0
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0

5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	0
Итого за период обучения		216	36	180

Примерная учебная программа по скалолазанию (1 год обучения)

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,

Упражнения на развитие скоростных способностей.

Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).

Восстановительные и релаксационные упражнения.

Подвижные игры.

Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

Упражнения с низкой интенсивностью.

Гимнастические упражнения с элементами йоги.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании.

Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.3. Подвижные игры

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

2. Основы скалолазания

2.1. Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Практические занятия.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

2.4. Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

2.5. Основы тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

2.6. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней

страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазания. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-

сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.3. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течении дня.

Практические занятия.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома. Составление оптимального двигательного режима в течении дня.

4. Основы туристской подготовки

4.1. Туризм как вид спорта и отдыха.

Значение туризма для человека. Виды туризма, характеристика каждого вида.

4.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу (экспедиции) с учётом сезона, условий похода (экспедиции). Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе (экспедиции).

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походов. Ремонтный набор.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

4.4. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.

Основные препятствия, встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления.

Практические занятия.

Развитие навыков преодоления естественных препятствий.

4.5. Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения к выезду, укладка рюкзака. Участие в н/к походе.

5. Техника безопасности

5.1. Полный инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

5.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

5.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

2 год обучения

Учебно-тематический план программы по скалолазанию

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая подготовка	42	0	42
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	0	16
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	0	16
1.3	Подвижные игры	6	0	6
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	4	0	4
2.	Основы скалолазания	125	48	77
2.1	Личность спортсмена-скалолаза	4	3	1
2.2	Соревнования в скалолазании	6	2	4
2.3	Составляющие скалолазной подготовки	6	3	3
2.4	Основы психологической подготовки	6	2	4
2.5	Основы технической подготовки	48	18	30
2.6	Основы тактической подготовки	48	18	30
2.7	Средства и приемы страховки	7	2	5
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни	18	12	6
3.1	Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ	4	4	0

3.2	Профилактика различных заболеваний	4	3	1
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	6	2	4
3.4	Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.	4	3	1
4.	Основы туристской подготовки	19	2	17
4.1	Характеристика основных видов туризма.	2	1	1
4.2	Походная практика - участие в выездном мероприятии	17	1	16
5.	Техника безопасности	12	12	0
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	0
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0
5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	8	8	0
Итого за период обучения		216	63	153

Примерная учебная программа по скалолазанию
(2 год обучения)

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
Упражнения на координацию движений,
Упражнения на развитие скоростных способностей.
Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
Восстановительные и релаксационные упражнения.
Подвижные игры.
Упражнения на формирование двигательных навыков.
Дыхательные упражнения.
Заключительный этап занятия
Упражнения с низкой интенсивностью.
Гимнастические упражнения с элементами йоги.
Дыхательная гимнастика.
Упражнения на растяжку.
Восстановительные и релаксационные упражнения.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании.

Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.3. Подвижные игры

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

2. Основы скалолазания

2.1. Личность спортсмена-скалолаза

Понятие личности, требования которые предъявляет скалолазание как вид деятельности к личности спортсмена. Характеристика основных черт.

Практические занятия.

Составление модели личности спортсмена – скалолаза.

2.2. Соревнования по скалолазанию

Что такое соревнования в спорте. Какие виды соревновательных дисциплин выделены в скалолазании: трудность, скорость, болдеринг, многоборье. Краткая характеристика каждого вида. Об особенностях судейства в зависимости от дисциплины.

Практические занятия.

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах трудность, скорость, болдеринг, многоборье.

2.3. Составляющие скалолазной подготовки

О готовности в скалолазании, что это? Составляющие готовности спортсмена скалолаза: физическая, функциональная, психологическая, личностная. Пути формирования готовности.

Практические занятия.

Определение у ребят состояния физической, функциональной, психологической, личностной готовности.

2.4. Основы психологической подготовки

Понятие психологической готовности, ее значение на тренировках, соревнованиях. Способы формирования психологической готовности. Влияние мотивации, ситуаций успеха/неуспеха, спортивного коллектива на психологическую составляющую,

Практические занятия.

Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Ролевые игры, решение психологических задач, тестирование с целью

выявление актуального состояния психологической готовности к занятиям скалолазанием.

2.5. Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

2.6. Основы тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

2.6. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3.1. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.1. Профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.3. Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.

Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие. Эмоции человека, понятие психосоматических заболеваний. Стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Определение эмоционального фона обучающихся, изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию.

4. Основы туристской подготовки

4.1. Характеристика основных видов туризма.

Виды туризма, характеристика каждого вида туристического путешествия: экскурсия, поход, экспедиция.

4.2. Походная практика - участие в выездном мероприятии

Определение состава группы, смотр готовности. Распределение обязанностей, составление плана и сметы похода. Сбор необходимого снаряжения.

Практические занятия.

Участие в н/к походе.

5. Техника безопасности

5.1. Полный инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

5.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

5.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

1.4 Планируемые результаты

По окончании 2-ух годичного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы скалолазания» учащиеся будут

- с сформированными навыками здорового образа жизни;
- иметь условия для самовыражения и самореализации, позволяющие им испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- чувствовать ответственность за коллектив, уважительно, доброжелательно относиться друг к другу.
 - успешно адаптированы в социуме, любознательны, инициативны, самостоятельны;
 - активны, с хорошо укрепленным физическим здоровьем;
 - закалять свой организм, обладать навыками гигиены, физически развиты;
 - знать основы скалолазания;
 - обладать знаниями об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
 - знать основы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным

графиком и соответствует нормам СанПин 2.4. 43172-14, пункт 8.3, приложения №3.

Занятия проводятся из расчета 1 академический час – 45 минут. Перемена 10 минут.

В каникулярный период занятия проходят по расписанию в форме учебно-тренировочных сборов, туристических походов различной категории сложности, альпиниады, соревнований и спортивных фестивалей.

В случае выпадения занятий по обоснованным причинам (календарные праздники и т.д.)

окончание учебного года сдвигается на соответствующее количество часов и дней на летний период.

2.2. Условия реализации программы

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского и специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Беседки	30 шт.
2	Карабины	150 шт.
3	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	8 шт.
4	Верёвка (50м) динамика сечением 10мм-12мм	4 шт.
5	Оттяжки	20 шт.
6	Секундомер	3шт.
7	Рюкзаки	30 шт.
8	Лазерная указка	5 шт.
9	Коврики теплоизоляционные	30 шт.
10	Спальники	30 шт.

12	Тросик костровой	2 шт.
13	Бобы в чехле	2 компл.
14	Сетка костровая	2 шт.
15	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
16	Аптечка в упаковке	Компл.
17	Палатки штурмовые 2-4-местные	10 шт.
18	Палатка «Зима», оборудованная под печку	2 шт.
19	Печка с разборной трубой	2 шт.
20	Пила двуручная в чехле	2 шт.
21	Топор большой в чехле	4 шт.
22	Топор малый в чехле	2 шт.
23	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
24	Учебные видеофильмы	Компл.
25	Видеоаппаратура	Компл.
26	Репики	30 шт.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и практические навыки и опыт работы в сфере скалолазания.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и учителей.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является итоговое занятие, викторина, военно-спортивная игра, соревнование.

Значимым образовательным событием, завершающим программу каждого года, является военно-спортивная игра в полевых условиях, где учащиеся демонстрируют знания, умения и приобретенные навыки.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физической подготовленности обучающихся

Данная система оценки используется для определения, сравнения и отслеживания физической подготовленности юного скалолаза.

Общие указания:

- 1.Очередность выполнения нормативов произвольная.
- 2.Перед сдачей контрольных нормативов на отдельной тренировке проводят подготовительные упражнения с целью разучивания способов выполнения контрольных нормативов.
- 3.Команды подаются кратко и четко: «начать» – «закончить» и т.п.

№1 – Бег 30 м (с)

ЦЕЛЬ: определение развития скоростных способностей: быстроты реакции, взрывной

силы и измерения максимальной скорости двигательных действий.

Подготовка:

- беговая дорожка или ровная местность с отметкой 30м;

- секундомер.

Техника выполнения:

1. Начинают бег по команде «**Приготовиться. На старт, внимание, марш!**»
2. Старт произвольный.
3. Оканчивают дистанцию, преодолевая отметку 30м.

Результаты:

1. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Далее, полученный результат с помощью таблицы переводят в баллы.

Правила выполнения норматива:

1. Принимающий тренер одновременно с командой «марш» включает секундомер.
2. Обучающийся на старте принимает любое удобное положение – старт произвольный.
3. Когда дистанция пройдена, выполняющий продолжает бег, постепенно снижая скорость и, переходя на ходьбу, затем только можно остановиться.
4. Помощник заносит результат в бланк регистрации.
5. Команду «**На старт, внимание, марш**» можно подавать голосом или с помощью свистка.

Техника безопасности:

1. Если во время упражнения становится трудно бежать, не пытайтесь сделать невозможное – прекратите бег.
2. Тренер и помощник тренера наблюдают за выполняющим и стремятся предохранить от опасности.

№2 – Подтягивание на перекладине (раз)

ЦЕЛЬ: определение силы мышц рук и спины, оценка состояния физической формы, а именно в какой гармонии находиться масса тела с развитием мышц.

Подготовка:

- Турник.

Техника выполнения:

1. По команде «**Приготовиться**» обучающийся принимает положение виса хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе.
2. Начинают упражнение по команде «начать». Выполняющий должен подтянуться непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.
3. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

4. Оканчивают упражнение либо самостоятельно, когда больше не могут сделать, либо по команде принимающего «закончить», если тот видит нарушения в правилах выполнения упражнения.

Результаты:

1. Результат подсчитывается и фиксируется в бланке регистрации.
2. Далее, полученный результат с помощью таблицы переводят в баллы.

Правила выполнения норматива:

1. Принимающий тренер одновременно с командой «начать» начинает отсчет.

2. На выполнение дается одна попытка.

Обучающийся во время выполнения упражнения не должен: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

3. Выполняющий должен подтянуться непрерывным движением так, чтобы в верхнем положении его подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис на прямые руки и самостоятельно остановить раскачивание, зафиксировав на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися.

4. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5. Помощник заносит результат в бланк регистрации.

6. Команду «начать» и «закончить» подавать голосом четко и разборчиво.

Техника безопасности:

1. Если во время подтягивания самочувствие выполняющего стало хуже, то необходимо прекратить упражнение.

2. Тренер и помощник тренера наблюдают за выполняющим и стремятся предохранить от опасности.

№3 – Сгибание рук в упоре лежа (раз)

ЦЕЛЬ: определение динамической выносливости мышц рук (вместе с тем он включает в себя и тест на статическую выносливость торса).

Подготовка:

- коврик;

- предмет высотой не более 5 см.

Техника выполнения:

1. По команде «Приготовиться» обучающийся принимает исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию.

2. Начинают упражнение по команде «начать». Выполняющий должен сгибать руки до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

3. Упражнение повторяется в ритме 1 раз в 2-3 секунды.

4. Оканчивают упражнение либо самостоятельно, когда больше не могут сделать, либо по команде принимающего «закончить», если тот видит нарушения в правилах выполнения упражнения.

Результаты:

1. Результат подсчитывается и фиксируется в бланке регистрации.
2. Далее, полученный результат с помощью таблицы переводят в баллы.

Правила выполнения норматива:

1. Принимающий тренер одновременно с командой «**начать**» начинает отсчет.
2. Обучающийся во время выполнения упражнения должен держать голову, туловище и ноги на одной прямой линии, расстояние между руками – не более 50 см.
3. Выполняющий должен сгибать руки до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.
4. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
5. Помощник заносит результат в бланк регистрации.
6. Команду «начать» и «закончить» подавать голосом четко и разборчиво.

Техника безопасности:

1. Если во время упражнения самочувствие обучающего стало хуже, то необходимо прекратить его выполнение.
2. Тренер и помощник тренера наблюдают за выполняющим и стремятся предохранить от опасности.

№4 – Приседания на одной ноге (раз)

ЦЕЛЬ: определение силы мышцы ног, ягодицы, пресса и низа спины.

Подготовка:

- Любую ровную поверхность или устойчивую скамью, платформу.
- Опора для руки или гантель, чтобы сохранить равновесие.

Техника выполнения:

1. По команде «**Приготовиться**» обучающийся принимает исходное положение: встает на правую ногу на устойчивой скамье или платформе, левая нога должна быть вытянута вперед или, если он стоит на достаточно высокой скамье или платформе, просто опущена.
2. Начинают упражнение по команде «**начать**». Выполняющий должен присесть на правой ноге, помогая себе левой рукой только в конце упражнения. Также для сохранения равновесия вместо опоры можно взять в руку гантель. Разгибание производится до полного выпрямления ноги при сохранении прямой линии тела.
3. Упражнение повторяется в ритме 1 раз в 2-3 секунды.
4. Оканчивают упражнение на ногу либо самостоятельно, когда больше не могут сделать, либо по команде принимающего «закончить», если тот видит нарушения в правилах выполнения упражнения.
5. Затем сделайте тоже упражнение для левой ноги.

Результаты:

1. Результат подсчитывается и фиксируется в бланке регистрации.
2. Далее, полученный результат с помощью таблицы переводят в баллы.

Правила выполнения норматива:

1. Принимающий тренер одновременно с командой «**начать**» начинает отсчет.
2. Обучающийся во время выполнения упражнения должен держать голову, туловище и ноги на одной прямой линии, опора на тестируемую ногу, вторая нога на весу или вытянута вперед.
3. Выполняющий должен полностью присесть на ногу, а затем полностью вернуться в исходное положение.
4. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
5. Помощник заносит результат в бланк регистрации.
6. Команду «**начать**» и «**закончить**» подавать голосом четко и разборчиво.

Техника безопасности:

1. Если во время упражнения самочувствие обучающего стало хуже, то необходимо прекратить его выполнение.
2. Тренер и помощник тренера наблюдают за выполняющим и стремятся предохранить от опасности.

№5 – Подъем ног в висе на перекладине (раз)

ЦЕЛЬ: определение динамической выносливости мышц пресса и статической выносливости мышц рук, а так же мускульной силы мышц живота.

Подготовка:

- Турник.

Техника выполнения:

1. По команде «**Приготовиться**» обучающийся принимает положение виса хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе.
2. Начинают упражнение по команде «начать». Выполняющий должен поднять ноги непрерывным движением на 90° так, чтобы его тело образовало прямой угол. Затем опустить ноги вниз, оказавшись в висе на руках. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.
3. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунды.
4. Оканчивают упражнение либо самостоятельно, когда больше не могут сделать, либо по команде принимающего «закончить», если тот видит нарушения в правилах выполнения упражнения.

Результаты:

1. Результат подсчитывается и фиксируется в бланке регистрации.
2. Далее, полученный результат с помощью таблицы переводят в баллы.

Правила выполнения норматива:

1. Принимающий тренер одновременно с командой «**начать**» начинает отсчет.
2. На выполнение дается одна попытка.
3. Обучающийся во время выполнения упражнения не должен: скрещивать ноги, сгибать руки, делать рывки ногами или туловищем, раскачиваться из стороны в сторону, отпускать хват.

4. Выполняющий должен поднять ноги непрерывным движением так, чтобы в верхнем положении его тело образовало угол 90°. Опуститься ноги вниз плавно, не бросая их и самостоятельно остановить раскачивание, зафиксировав на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Допускается небольшое раскачивание, если раскачивается все тело, то принимающий дает команду «закончить».

5. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунды.

6. Фиксируется количество выполненных подниманий до угла 90°. Помощник заносит результат в бланк регистрации.

7. Команду «начать» и «закончить» подавать голосом четко и разборчиво.

Техника безопасности:

1. Если во время выполнения упражнения самочувствие выполняющего стало хуже, то необходимо прекратить его.

2. Тренер и помощник тренера наблюдают за выполняющим и стремятся предохранить от опасности.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)
1	6,6	1	8	3	1
2	6,4	2	10	4	2
3	6,2	4	12	6	3
4	6,0	6	16	8	4
5	5,8	8	20	10	5
6	5,7	10	24	12	6
7	5,6	12	28	14	8
8	5,5	14	32	16	10
9	5,4	16	36	18	12
10	5,3	18	40	20	15
11	5,2	20	44	23	18
12	5,1	22	48	26	21
13	5,0	24	52	29	24
14	4,9	26	56	32	27
15	4,8	28	60	35	30
16	4,7	30	64	38	33
17	4,6	32	68	41	36
18	4,5	33	72	44	39
19	4,4	34	76	47	42
20	4,3	35	80	50	45

Нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения

Год обучения	Требование к уровню подготовки
1	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
2	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

Бланк регистрации для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

№	Ф.И.О.	Бег 30 м		Подтягивание на перекладине		Сгибание рук в упоре лежа		Приседания на одной ноге		Подъем ног в висе на перекладине		зачетный балл
		с	баллы	раз	баллы	раз	баллы	раз	баллы	раз	баллы	
1												
2												
3												

2.4. Методическое обеспечение и материалы

На занятиях предусматриваются следующие формы учебной деятельности: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, туристский поход, учебно-тренировочные сборы.

В обучении используются следующие методы:

- Методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца); расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям); метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий).
- Методы воспитания физических качеств: метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения); метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

- Общепедагогические методы: соревновательный, наглядные, словесный метод (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Различные формы занятий сочетают одинаковые элементы - взаимодействие педагога и учащихся (педагог - учащийся, педагог - группа, учащийся - учащийся, группа - группа, полное или ограниченное участие педагога, прямое или косвенное ограничение).

Применение различных форм и методов в организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

Программа предназначена для учащихся 7-18 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями учащихся.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

На стартовом уровне сложности программы главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и тактическую подготовку.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл базового уровня сложности строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает увеличение количества часов специальной физической подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Занятия строятся таким образом, чтобы прогресс в движении к личной цели в ходе обучения скалолазанию проходил максимально эффективно. Поэтому часть упражнений выполняет в зоне ближайшего развития, когда обучающиеся выполняют задания под чутким контролем и помощью педагога.

Содержание занятий обеспечивают разностороннее развитие личности – дают «пищу» и для тела и для ума. Система занятий планомерно развивает как спортивные навыки, так и личностный рост.

В ходе каждого занятия уделяется большое внимание основам техники безопасности, умений организовать индивидуальную и групповую страховку.

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе каждого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры, туризм. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые обучаемые должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у обучаемых формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием, туризмом.

В разделе туризм и немаловажная роль отводится УТЗ, которые проводятся на выездных мероприятиях. Обучаемые получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города. Ознакомление с основами скалолазания и туризма, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Собираем рюкзаки», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере, которым оборудован спортивный зал или на местности (скалы).

На этапе базовой подготовки обучаемые изучают основные элементы скалолазания, расширяют объем знаний о технике и тактике скалолазания, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному скалолазанию. На этом этапе акцент делается на большое количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Обучающиеся совершают выезды на естественный рельеф (скалы).

На этапах начальной и учебно-тренировочной скалолазной подготовки возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании техникой и тактической подготовки отводится соревновательному методу. Ребята участвуют в соревнованиях различного уровня, совершенствуя своё мастерство. Навыки работы с веревкой, полученные на выездных мероприятиях и тренировках по скалолазанию обеспечивают безопасность.

Немаловажную роль в реализации программы играет диагностика результатов.

Контрольно-диагностический блок

В течение учебного года в качестве диагностики используют методику оценки физической подготовленности детей и подростков адаптированную Тимофеевым А.В., Ващенко О.А. (см. приложение).

Сдача контрольных нормативов осуществляется *в три этапа*:

I - Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

II- Промежуточный контроль (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

III- Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год и выстроить дальнейшую деятельность.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств обучающихся. Оценить уровень тактико-технической подготовленности по скалолазанию у обучающихся можно по результатам тренировочных или спортивных соревнований.

Результаты проведенной диагностики позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка. Такие знания позволяют выстраивать дальнейшую работу с учетом актуальных показателей развития объединения, а также индивидуально подходить к развитию способностей обучающихся и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

2.5 Список литературы для педагогов:

- 1.Ананьева, Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. – 1994. Т. 1. – С. 13-18.
- 2.Ахмеров, Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск., 1968. - 270 с.
- 3.Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
- 4.Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.: ил.
- 5.Брынзарой, Ю.Г. Подвижная игра как средство формирования взаимоотношений младших школьников в коллективе: Автореф.дис... канд.пед.наук. М., 1974.- 32с.
- 6.Былеева, Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

- 7.Васильева, Н., Новотворцева Н. Развивающие игры для школьников. - Ярославль. - 1996.
- 8.Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. □Эл. ресурс□ http://fictionbook.ru/author/t_e_vilenskaya/fizicheskoe_vospitanie_deteyi_mladshego_/read_online.html?page=1
- 9.Воспитание детей в игре. / Под ред. Д.В.Менджеричкой. – М.: Просвещение, 1979.- 175с.
- 10.Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. № 6. С. 94-101.
- 11.Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
- 12.Димов В.М. Здоровье как социальная проблема // Соц. гуманитар. знания. – 1999. – № 6. – С. 170-185.
- 13.Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
- 14.Игры детей мира: попул. пособие для родителей и педагогов / сост. Т. И. Линго. — Ярославль : Академия развития, 1998. — 175 с. : ил. — (Потехе час).
- 15.Калинова, Г.С., Мягкова, А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.
- 16.Киселёв, Ю. Победи! Размышления и советы психолога спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 328 с.
- 17.Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
- 18.Ларионова, Г.Ш. Развитие умственных способностей младших школьников//Справочник классного руководителя № 9, 2006., с. 19
- 19.Лебедев, О.Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – с.3-1
- 20.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /Под ред. Цуканова, Н. А., Маслов, М. В. – Москва: «Просвещение», 2007. 4-е изд. – 128 с.
- 21.Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1999, - с. 25
- 22.Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, №2, 2001. – с. 7-14
- 23.Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
- 24.Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. – 160 с.

25. Попов, А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.
26. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. – 204 с.
27. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
28. Солодков, А.С., Сологуб, Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
29. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000. С. 44-53.
30. Тимофеев, А.В. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся: методическая разработка. / А.В.Тимофеев, О.А.Вашенко. – Новокузнецк.: МОУ ДОД ВСЦ «Патриот», 2010. – 27 с.
31. Физиология спорта и двигательной активности. Уилмор, Дж.Х., Костил, Д.Л. К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.
32. Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10 лет (Региональный опыт). – М.: ЦРСДОД, 2005.- 64 с.; - (Библиотечка для педагогов, родителей и детей). – Приложение к журналу "Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи", вып. №7 // Титюк, В. П., Винников, В. В., Соловьева, Н. И. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУДОД ДЮСШ и МОУ СОШ) для учащихся начального физического образования (2-4 классы).
33. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 334 с.
34. Шлёмин, А.М. Юный гимнаст.- М.: Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.
35. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1974. - 143 с.
36. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н/Д, 1993. – 240 с.
37. <http://fizkult-ura.ru/node/32388>

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
2. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М. : Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.
3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.

5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.