

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа № 2»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Казачий клуб: "Доблесть" скалолазание

физкультурно-спортивное направление

Возраст детей от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы: 4года обучения

г. Верхотурье 2020

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

1.2 Объем программы

1.3 Цель и задачи программы

1.4 Содержание программы

1.5 Планируемые результаты

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Формы аттестации

2.4 оценочные материалы

2.5 Методические материалы

Приложение: Рабочая программа

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа №2» разработана и осуществляется в соответствии с нормативно- правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);

□ Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1896 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

□ Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

□ Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1898 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

□ Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15 в ред. от 28.10.2015 г.);

□ Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15 в ред. от 28.10.2015 г.);

□ Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15 в ред. от 28.10.2015 г.);

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.1.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

□ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

□ План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729-р);

□ Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации до 2020 года»

□ Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

□ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242)

1.2 Объем программы

Дополнительная общеобразовательная программа определяет организацию образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования. Направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Приложение к дополнительной общеобразовательной программе содержит рабочую программу Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности реализуемую в 2020 – 2021 учебном году.

Объем программы: продолжительность образовательного процесса по программе обучения – 72 часа в год, 288 часов за 4 года обучения.

Срок освоения программы – 4 года.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проходят, согласно расписанию и требованиям санитарных норм, 1 раз в неделю: - 2 часа, итого 2 часа в неделю, 72 часа за период обучения по программе; занятия по 40 минут с перерывом между занятиями не менее 10 минут.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана педагогическим советом образовательной организации и соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»:

- обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования;

- гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, воспитания взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, защита и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства;

- свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм и методов обучения и воспитания;

- демократический характер управления, обеспечение прав участников образовательных отношений в управлении образовательной организацией.

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (п. 14 ст. 2 Закона об образовании)

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей (ст. 75 Закона об образовании). Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика – творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования.

Образовательная деятельность в ГБОУ СО «СОШ №2»; по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования в ОО заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает обеспечивать непрерывность образования, развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческому труду учащихся;

- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых и одаренных учащихся;

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Деятельность образовательной организации по дополнительному образованию детей строится на следующих принципах:

природосообразности: принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет;

гуманизма: через систему мероприятий учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка;

демократии: совместная работа школы, семьи, социальных партнеров направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей;

творческого развития личности: каждое дело (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов;

свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности: свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста.

дифференциации образования с учетом реальных возможностей каждого обучающегося: существующая система дополнительного образования строится на принципах сотрудничества учащихся и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях учащиеся могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что поможет обучающемуся раскрыть свой творческий потенциал, развить коммуникативные компетенции, гармонизировать отношения со сверстниками и взрослыми.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Казачий клуб "Доблесть" скалолазание

Продолжительность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей (законных представителей), с учетом социального заказа.

Сроки реализации программы дополнительного образования: 4 года обучения.

Возраст участников.

Прием детей в объединение дополнительного образования осуществляется по желанию обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы дополнительного образования: от 7 до 17 лет.

Формы занятий: групповые.

Режим работы объединения дополнительного образования.

Занятия объединения дополнительного образования проводятся во второй половине дня вне основного учебного расписания после перерыва по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом в зависимости от профиля объединения, возраста обучающихся, продолжительности данной программы. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей (законных представителей) и детей по принципу 5-дневной рабочей недели. Направленность объединений, число занятий в неделю, продолжительность занятий в день определяется Приложением № 3 к СанПиН 2.4.4.3172 – 14. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут с обязательным 10-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений.

1.3 Цель и задачи программы

Основные цели и задачи дополнительного образования учащихся ГБОУ СО «СОШ №2» соответствуют Концепции развития дополнительного образования учащихся.

ЦЕЛЬ: создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, успешной социализации и профессионального самоопределения. Создание оптимальных педагогических условий для удовлетворения разнообразных интересов обучающихся и их семей, а также развития личности, творчески воспринимающей и преобразующей окружающую действительность, способной адаптироваться к изменяющимся условиям.

ЗАДАЧИ:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

1.4 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени, реализуется по физкультурно-спортивной направленности.

Программа физкультурно-спортивной направленности способствует развитию физических возможностей, формированию здорового образа жизни. Обучающиеся приобретают навык игры по определенному виду спорта, тем самым формируют свое положительное отношение к себе и своему здоровью. Результатом деятельности спортивных секций является участие в спортивных соревнованиях, полученные знания, умения и навыки, сформированные компетенции по выбранному виду спорта.

Тема 1. Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. 2ч.
(теория)

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. 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.

Тема 2. Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. 4ч. Теория – 2ч. Практика – 2 ч.

Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки верёвки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практическое занятие. Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением. Маркировка верёвки.

Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена. 2ч.
(теория).

Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание, сущность закаливания. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения

травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их разновидности. Вывихи и переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: обморожения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и подготовки к соревнованиям.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий

спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Практическое занятие. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление), и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 5. Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки. 2ч (теория).

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средства укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование. Значение разминки и её содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию

Тема 6. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. 2ч

(теория).

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.

Тема 7. Способы и средства страховки и само страховки. 6ч. Теория – 2ч. Практика – 4ч.

Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и само страховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и само страховки при проведении занятий.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. 4ч (теория).

Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Организация соревнований (общая организация, особенности организации по отдельным видам). Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Работа секретариата. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований.

Тема 9. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена. 4ч (теория).

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Спортивный дневник. Самоконтроль спортсмена. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 10. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. 40 ч.
(практика).

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 и специальной 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.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости, изучение и совершенствование техники лазания.

Тема 11. Тактическая подготовка. 6ч (теория).

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. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал), метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия скалолаза в индивидуальных и командных соревнованиях, с учётом вида соревнований. Тактические действия команды. Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Тема 12. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая

подготовка. 60ч. Теория – 10ч. Практика – 50ч.

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой веревки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закреплённой веревке, «дюльфером».

Практические занятия. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием.

Тема 13. Судейская подготовка. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Основные правила соревнований, ведение протокола соревнований, выполнение обязанностей секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике.

Практические занятия. Зачёт на знание правил соревнования по скалолазанию. Привлечение воспитанников к судейству соревнований в качестве судей-хронометристов, судей по технике.

Тема 14. Подготовка трасс соревнований. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Цели и задачи обучения подготовки трасс. Понятие трассы, правила построения трасс. Виды трасс: трассы на скорость, трассы на трудность, боулдеринг. Обеспечение безопасности при работе на тренажёрах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на

тренажёрах во время монтажа и демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепёжные приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс. Разбор и анализ техники ведущих спортсменов.

Практические занятия. Приобретение и совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности и класса соревнований.

Тема 15. Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов. 30ч (практика).

Цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

ПРИМЕЧАНИЕ: воспитанники второго года обучения обучаются по той же программе, что и воспитанники первого года обучения, разница лишь в количестве часов, отведенных в разделе «ОФП» и «СФП». Выполнение контрольных нормативов» на 6 часов практики, так же раздел «Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка» 8 часов – теория, 40 ч – практика, всего 48 часов. И раздел «Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов» 48 часов, так как проводятся учебные сборы и дополнительные тренировки.

Содержание учебно-тематического плана для группы начальной подготовки 2 года обучения смотрите в учебно-тематическом плане для группы начальной подготовки 1 года обучения.

Содержание занятий для групп спортивного совершенствования 3-4 года обучения.

Тема 1. Введение. История развития скалолазания. Спортивное скалолазание на современном этапе. 2ч (теория).

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. 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. Скалолазание как средство физического развития. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Анализ последних результатов международных и российских соревнований. Тенденция развития спортивного скалолазания.

Тема 2. Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. 4ч. Теория – 2ч. Практика – 2ч.

Индивидуальное и групповое снаряжение скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практические занятия. Работа со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением.

Тема 3. Сведения о строении организма. Режим и питание спортсмена. 2ч (теория).

Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями

на обмен веществ.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, сущность закаливания. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, обмена и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля скалолаза.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их

разновидности. Вывихи и переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: обморожения. Оказание первой помощи при обмороживании. Способ остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, в ходе соревнования и после. Противопоказания к массажу. Приёмы самомассажа.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и подготовки к соревнованиям.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Тема 5. Основы спортивной тренировки. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки. 8ч. Теория – 6ч. Практика – 2ч.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средства укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Значение разминки и её содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию

Тема 6. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. 2ч. (теория).

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажёрах. 19Меры безопасности. Снаряжение,

обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инструкцией по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в скалолазании.

Тема 7. Способы и средства страховки и само страховки. бч. Теория – 2ч. Практика – 4ч.

Ознакомление с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и само страховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скальном рельефе. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Нижняя страховка. Положение страхующего в различных ситуациях. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скальном рельефе. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и само страховки при проведении занятий.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. бч (теория).

Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Организация соревнований (общая организация, особенности организации по отдельным видам). Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Работа секретариата. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачёт на знание правил соревнования по скалолазанию.

Тема 9. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена. бч (теория).

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 10. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. 50ч (практика).

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 и специальной 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.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств скалолаза и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

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.

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 11. Тактическая подготовка. 8ч (теория).

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяжённость маршрутов).²¹Тактическое действие спортсмена до

старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал), метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия скалолаза в индивидуальных и командных соревнованиях, с учётом вида соревнований. Тактические действия команды. Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Тема 12. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка. 76 ч. Теория – 10ч. Практика – 66ч.

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой верёвки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закреплённой верёвке.

Практическое занятие. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием.

Тема 13. Судейская подготовка. 16ч. Теория – 6ч. Практика – 10ч.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Основные правила

соревнований, ведение протокола соревнований, умение выполнять обязанности секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике.

Тема 14. Инструкторская подготовка. 10ч. Теория – 4ч. Практика – 6ч.

Терминология, принятая в скалолазании, командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Обязанности дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятий. Составление конспектов занятий и проведение разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера.

Тема 15. Подготовка трасс соревнований. 10ч. Теория – 4ч. Практика – 6ч.

Цели и задачи обучения подготовке трасс. Понятие трассы, правила построения трасс. Виды трасс: трассы на скорость, трассы на трудность, обеспечение безопасности при работе на тренажёрах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажёрах во время монтажа и демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепёжные приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс. Разбор и анализ техники ведущих спортсменов.

Практические занятия. Совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности и класса соревнований. Подготовка трасс для лазания на трудность (в том числе с нижней страховкой) и на скорость.

Тема 16. Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов. 40 ч. (практика).

Цели и задачи соревнований, выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

Содержит: - учебно-тематический план (перечень разделов, тем, количество часов по каждой теме с разбивкой их на теоретические и практические виды занятий);

- календарный учебный график – с указанием времени проведения занятия, формы занятия, количества часов по теме, места проведения, формы

контроля.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности. Согласно Федеральному закону №273-ФЗ итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам не предусматривает проведение итоговой аттестации.

Учебный план дополнительного образования позволяет в ходе образовательной деятельности качественно решать учебно-воспитательные задачи, дает возможность более полно учитывать индивидуальные интересы, склонности и способности учащихся, способствует самореализации, самоопределению, духовно-нравственному развитию личности, поиску, поддержке и развитию детской творческой одаренности, формированию здорового образа жизни.

В объединении обучающиеся занимаются на основании собственного выбора, выбора родителей (законных представителей), на добровольных началах.

Дополнительное образование обучающихся осуществляется посредством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности, которая разрабатывается и утверждается ГБОУ СО «СОШ №2»; самостоятельно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой дополнительной образовательной программы (п. 3 ст. 75 Закона об образовании).

Дополнительная общеобразовательная программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Обучение по дополнительной общеобразовательной программе не является обязательным и осуществляется на основе добровольного выбора. Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы нормативно не закреплены.

Возможные формы занятий: традиционное занятие, комбинированное

занятие, лекция, практическое занятие, праздник, поход, фестиваль, творческая встреча, концерт, репетиция и др.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебного плана, использовании соответствующих образовательных технологий.

Использование при реализации дополнительной общеобразовательной программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией школы, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы и проводиться массовые мероприятия, создаются необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей). В работе объединения при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

При реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Промежуточная аттестация проводится в форме, определенной учебным планом.

- Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов, практический показ освоенных за учебный период знаний, умений, навыков.

- Обучающиеся, успешно освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу могут получить почтенные грамоты, призы или иные виды поощрений.

Формы занятий

- теоретическое осмысление выбранного задания;
- практическое выполнение задания по выбранной теме с использованием имеющихся на данный момент у обучающихся умений и навыков работы с материалом;
- работа в группах и индивидуальная работа;
- лекция;
- беседа;
- коллективное творческое дело;
- экскурсия;
- участие в общешкольных мероприятиях.

Отслеживание результатов деятельности объединений дополнительного образования.

Показателем эффективности работы является участие детского объединения дополнительного образования в мероприятиях разных уровней: конкурсах, фестивалях.

1.5 Планируемые результаты

1. Обеспечение качества и непрерывности дополнительного образования детей:

- организация дополнительного образования детей в соответствии с социальным заказом;
- развитие инновационных педагогических технологий.
- внедрение интегрированных программ дополнительного образования детей, направленных на социально-педагогическую поддержку детей.

2. Сформированность у учащихся духовно – нравственных начал и активной гражданской позиции, достоверной профессиональной ориентации.

3. Наличие условий выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности, удовлетворение их образовательных потребностей.

4. Ресурсное обеспечение дополнительного образования детей:

- создание единого информационно-образовательного пространства основного и дополнительного образования детей, интеграция основного дополнительного образования;

Дополнительное образование способствует расширению образовательного пространства, обеспечивает детям поддержку на этапах адаптации, создает «ситуацию успеха».

В процессе обучения у обучающихся развиваются:

- интеллект;
- любознательность;
- духовно-нравственные и физические качества;

формируются:

- активная жизненная позиция;

- понятие о здоровом образе жизни;
- элементы актерского мастерства;
- стремление к самопознанию;

закрепляются:

- общетрудовые и специальные умения и навыки;
- навыки двигательной культуры;

воспитываются:

- эстетический вкус;
- коммуникативная компетентность;
- патриотизм, любовь к родному краю;
- самоуважение, уважение к другим людям;
- понимание ценности образования, открывающего путь к новым

возможностям, к осуществлению своих мечтаний, в том числе и в выборе профессии.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяются конкретной дополнительной общеобразовательной программой, разрабатываемой образовательной организацией, и является независимой от результатов других видов образования. Занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами: мотивационно-ценностными (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации); когнитивным (знания, рефлексия деятельности); операциональным (умения, навыки); эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

Метапредметные результаты означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Предметные результаты содержат в себе систему основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного материала, и систему формируемых действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на их применение и преобразование; могут включать теоретические знания по программе и практические умения, предусмотренные программой.

Ожидаемые результаты:

предметные:

- повысится уровень социальной компетентности учащихся, жизнестойкости, ценностей и навыков здорового образа жизни;

- учащиеся будут иметь представление о различных видах творчества;
 - расширится информационное поле учащихся в области знаний о правилах взаимодействия, сотрудничества, доброжелательного и эффективного общения;
- личностные:
- учащиеся приобретут опыт самопознания и творческой деятельности, сотворчества с детьми, педагогом, родителями;
 - у учащихся разовьется эмоционально-волевая и ценностно-смысловая сферы личности;
- метапредметные:
- приобретут навыки проявления инициативности, самостоятельности;
 - самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - сформирована устойчивая мотивация к продолжению занятий творческой деятельностью.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Казачий клуб "Доблесть" скалолазание физкультурно-спортивной направленности разработан с учетом интересов обучающихся, запросов родителей (законных представителей), профессионального потенциала педагогического коллектива и материально-технической базы образовательной организации

№	Направление	Наименование общеобразовательной общеразвивающей программы	Объем программы в часах, не более 144	2020-2021	Часов
				Контингент обучающихся по программе	
1	Физкультурно-спортивное направление	Казачий клуб "Доблесть" скалолазание	72	15	2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНАЯ БАЗА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ УЧЕБНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа № 2» реализует учебный план по дополнительному образованию в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);

-Закон Свердловской области от 15. 07. 2013 №78 – ОЗ (ред. от 20.07. 2015) «Об образовании в Свердловской области» (с изм. и доп., вступ. в силу с 03.07.2020);

-Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

-Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

-СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.;

-Устав ГБОУ СО «СОШ №2».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план дополнительного образования (далее – учебный план) является локальным нормативным актом ГБОУ СО «СОШ № 2» определяет общий объём, порядок, перечень реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

Учебный план ГБОУ СО «СОШ № 2» (далее – образовательная организация) направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования, создание максимально благоприятных условий для раскрытия творческого потенциала, природных способностей детей и подростков т.ч. с ограниченными возможностями здоровья с учётом социального заказа детей и родителей (законных представителей).

Учебный план реализуется в соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Целью дополнительного образования является создание максимально благоприятных условий для развития нравственной, самостоятельной, творческой и физически здоровой личности обучающихся, свободно адаптирующихся в обществе и преумножающих культурное наследие страны.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи** развития дополнительного образования:

развивать мотивацию личности ребенка к познанию и творчеству, способствовать выбору индивидуального образовательного пути каждого воспитанника,

обеспечивать каждому ученику «ситуацию успеха», содействовать самореализации личности обучающихся.

При организации системы дополнительного образования в образовательной организации педагогический коллектив опирается на следующие принципы:

принцип непрерывности и преемственности процесса образования (дополнительная общеразвивающая программа создается с учетом продолжения занятий на разных ступенях обучения);

принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования (каждый кабинет является центром образования и воспитания);

принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка);

принцип творчества (каждое занятие в объединении дополнительного образования является творчеством обучающегося, коллектива воспитанников и педагогов);

принцип разновозрастного единства (проявление в разновозрастных объединениях инициативы, самостоятельности, лидерских качеств, умения работать в коллективе, учитывая интересы других);

принцип открытости системы (содержание дополнительного образования, его форм и методов работы с обучающимися определяется с учетом возраста, особенностей социокультурного окружения).

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования обучающихся ГБОУ СО «СОШ № 2» выполняет следующие функции:

- *обучающая* (в детских творческих объединениях каждый воспитанник имеет возможность удовлетворить (или развить) свои познавательные потребности, получить подготовку в интересующем его виде деятельности);

- *социализирующая* (занятия позволяют обучающимся получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать «ситуацию успеха»);

- *развивающая* (дополнительное образование позволяет развить интеллектуальные, творческие и физические способности ребенка); *воспитывающая* (содержание и методика работы творческих объединений оказывают влияние на развитие духовно-нравственных качеств личности, формирование коммуникативной компетенции, воспитание патриотизма);

- *информационная* (в детских творческих объединениях каждый воспитанник имеет возможность получить представление об окружающем его мире, информацию о профессиях, получить информацию, имеющую личную значимость для обучающихся);

- *релаксационная* (на занятиях каждый ребенок имеет возможность после уроков сменить характер деятельности, научиться организовывать свой досуг, плодотворно и с пользой для здоровья проводить свободное время в комфортной для себя обстановке).

Интеграция основного и дополнительного образования обеспечивает целостность и стабильность образовательной системы школы, активное использование инновационных технологий, поддержку существующих школьных традиций и поиск новых путей организации жизни ученического и педагогического коллективов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дополнительное образование осуществляется через реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивной направленности Казачий клуб "Доблесть", скалолазание в соответствии с порядком организации и осуществления

образовательной деятельности.

Начало учебного года 01.09.2020 г., окончание - 31.05.2021 г.

Обучение осуществляется на русском языке.

Занятия по общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования: Казачий клуб "Доблесть", скалолазание проводятся по утвержденному расписанию занятий, в т.ч. в каникулярное время.

Занятиями по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования: Казачий клуб "Доблесть", скалолазание охвачены дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Режим занятий:

Продолжительность учебной недели -5 дней (по расписанию)

№	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
1	Физкультурно-спортивная направленность	2 часа	Среда: 2 занятия по 40 минут

7. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни:

- не более 3-х академических часов в день,
- в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 17.00, окончание учебных занятий-18.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. В определённой ситуации допускается дистанционная форма проведения занятий в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой и тематическим планированием, как дополнение к очной форме обучения.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования: Казачий клуб "Доблесть", скалолазание

сопровождается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация осуществляются в конце учебного года в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы. Проводится в форме:

Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.

7.5. Зачисление обучающихся:

-на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;

-дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Срок освоения программы 4 года

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	8	-	8	Наблюдение
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	6	8	Наблюдение
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	8	-	8	Наблюдение
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	14	2	16	Наблюдение
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	8	-	8	Наблюдение
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	8	-	8	Наблюдение
7	Способы и средства страховки и само страховки	20	4	24	Наблюдение
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	16	-	16	Наблюдение
9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	16	-	16	Наблюдение
10	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	50	50	Контроль результатов
11	Тактическая подготовка	24	-	24	Контроль результатов
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	50	60	Контроль результатов
13	Судейская подготовка	22	2	24	Контроль результатов
14	Подготовка трасс соревнований	2	2	24	Контроль результатов
15	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	14	14	Контроль результатов
	Промежуточная аттестация: Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.				Контроль результатов
		33			

	Итого:	158	130	288	

**2.2 Календарный учебный график
Казачий клуб "Доблесть" скалолазание
на 2020 - 2021 учебный год**

1. Учебный год начинается 01 сентября 2020 года.
2. Обучение осуществляется на русском языке.
3. Учебный год заканчивается 31.05.2021 года.
4. Продолжительность учебного года во 5-11-х классах - 34 учебные недели.
5. Продолжительность четвертей:
I четверть - 8 учебных недель; II четверть - 7 учебных недель; III четверть - 10 недель; IV четверть - 9 недель.
6. Сроки каникул:
осенние с 26.10.2020 г. по 08.11.2020 г. (14 календарных дней);
зимние с 31.12.2020 г. по 10.01.2021 г. (11 календарных дней);
весенние с 21.03.2021 г. по 28.03.2021 г. (8 календарных дней);
летние с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.
Продолжительность каникул для обучающихся 5-11 классов в течение учебного года - 31 календарных дня.
Длительность летних каникул не менее 80 дней.
Праздничные дни:
7 января –Рождество Христово
23 февраля –День защитника
8 марта –Международный женский день
1 мая –Праздник Весны и Труда
9 мая –День Победы
12 июня –День России
4 ноября –День народного единства
6. Режим занятий:
Продолжительность учебной недели -5 дней (по расписанию)

	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
	Физкультурно-спортивная направленность	2 часа	Среда: 2 занятия по 40 минут

7. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 17.00, окончание учебных занятий-18.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. При проведении занятий в определённой ситуации допускается дистанционная форма.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Организация промежуточной аттестации обучающихся по оценочным материалам рабочих программ педагога дополнительного образования в соответствии с указанными формами в программе (контрольные занятия, презентации, соревнования, концерты, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня).

7.5. Зачисление обучающихся:

-на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;

-дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

2.3 Формы аттестации

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, подлежат педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

Оценка результата практической работы опирается на такие критерии, как:

- знание материала программы;
- творческие находки и самостоятельность;
- участие в мероприятиях и конкурсах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, материалы анкетирования и тестирования, фото, участие в творческой жизни учреждения.

При дистанционной форме обучения формами педагогического контроля являются: наблюдение, задания с самостоятельным решением, видео- и фотоотчеты.

2.4 Оценочные материалы

Показателями результативности служат сформированные компетенции, которыми смогут обладать учащиеся при переходе от одного образовательного уровня на другой. Результативность деятельности по программе также определяется следующими критериями:

1. Результаты участия в конкурсах.
2. Уровень усвоения разновидностей творческой деятельности.
3. Публикации на сайте учреждения, в социальных сетях.

Критерии оценки творческих работ учащихся:

1. Самостоятельность в работе: самостоятельное выполнение заданий от педагога; выполнение с помощью родителей.
2. Трудоемкость: сложность выполнения работ и заданий, творческий подход.
3. Креативность: владение навыками работы в предлагаемых обстоятельствах, самостоятельность замысла и творческих идей.
4. Качество исполнения: грамотный подход в выполнении поставленных задач педагогом, непонимание поставленных задач частично или необходимость в помощи педагога.
5. Оригинальность работы: оригинальный подход, использование разных видов творчества, вариативность, образность.

2.5 Методические материалы

Методы обучения, используемые для реализации программы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой, диагностический, метод воспитания.

Педагогические технологии, используемые для реализации программы:

1. Личностно-ориентированные технологии дают возможность ребенку понять себя, пропустить через себя ту деятельность, которой он занимается, самоопределиться и самореализоваться. Индивидуальный подход к каждому ребенку, соответствующий возрастным особенностям и личностным качествам, является неотъемлемой частью воспитания и обучения.
2. Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, социальных навыков, способствующих успешной адаптации детей в обществе.
3. Технология сотрудничества дает возможность учащимся осваивать опыт поколений. Сотрудничество – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, совместным анализом ее хода и результата. Концептуальные положения педагогики сотрудничества отражают важнейшие тенденции, по которым развиваются современные образовательные учреждения:

- превращение педагогики занятия в педагогическую педагогику развития личности;

- гуманистическая ориентация образования;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

4. Игровые технологии. Эти технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Игровые технологии позволяют активно включить ребенка в деятельность, улучшают его позиции в коллективе, создают доверительные отношения.

**Приложение
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
Казачий клуб "Доблесть"
«Скалолазание»**

**Рабочая программа
Казачий клуб "Доблесть"
«Скалолазание»**

Физкультурно-спортивное направление

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации - 4 года

Автор составитель: Бабашкин И.В

Верхотурье 2020

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Объем программы

1.3 Цели и задачи

1.4 Содержание программы

1.5 Планируемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

Список литературы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Казачий клуб «Доблесть» скалолазание создана на основе типовой программы «Скалолазание», утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Москва.

- Конвенция о правах ребёнка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.1989г.;

- Конституция РФ;

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (авторы: А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков);

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Санитарно-эпидемиологические ⁴⁰правила и нормативы СанПин 2.4.4.1251-

03;

- Устав МКОУ ДО НГО «ДЮЦПВ»

- Лицензия МКОУ ДО НГО «ДЮЦПВ» на образовательную деятельность.

составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012

Программа Казачий клуб "Доблесть» скалолазание носит спортивно-физкультурную направленность.

Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает всё большее признание. Скалолазание – самостоятельный вид спорта, который вышел из альпинизма и долгое время был неразрывно связан с ним. Датой рождения спортивного скалолазания считается 1947 год. Появившись более 50 лет назад в России, этот увлекательный, зрелищный, красивый вид спорта популярен ныне во многих странах мира. Скалолазание вышло на мировую арену, идет подготовка к переходу на статус «олимпийского вида спорта».

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г., необходимо уделять внимание совершенствованию программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса с учетом материально-технического, кадрового потенциала учебного заведения спортивной направленности. Кроме того, разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, в области и в регионе в частности, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Занятие скалолазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепления 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.

Основная идея программы в том, что в процессе занятий происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости,

координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывает эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны, ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) 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. Этот вид спорта требует максимального развития качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что при её создании в основном были использованы собственные наработки автора, а именно:

– значительно расширены и углублены разделы программы «Общая и специальная подготовка спортсменов», «Правила соревнований. Их организация и проведение. Судейская практика», «Инструкторская подготовка», «Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка», а также включен в программу новый раздел «Подготовка трасс соревнований»;

– опробована система фиксации промежуточных результатов образовательной деятельности детей;

– внесены изменения в тематический план в соответствии с новыми правилами соревнований по скалолазанию⁴²

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий скалолазанием в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» учащихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам.

1.2 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 4 года в два этапа: учебно-тренировочная группа (1-2 годы обучения) и группа спортивного совершенствования (3-4 годы обучения).

Ритмичность учебной нагрузки– 2 занятия в неделю, продолжительностью - 40минут каждое, всего за год 72 часа. Всего 288 часов за 4 года обучения.

1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью программы является развитие личности ребёнка, его творческой индивидуальности и физического здоровья через систематические занятия скалолазанием.

Задачи:

- всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- привитие основных гигиенических навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка из числа занимающихся в учебной группе спортсменов-разрядников и физкультурного актива, судей-подготовщиков и судей по скалолазанию с правом получения сертификата;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. 2ч.
(теория)

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления⁴³ здоровья, правильного развития.

Разрядные нормы и требования по скалолазанию. 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.

Тема 2. Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. 4ч. Теория – 2ч. Практика – 2 ч.

Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки верёвки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практическое занятие. Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением. Маркировка верёвки.

Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена. 2ч. (теория).

Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание, сущность закаливания. Его значение для

повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их разновидности. Вывихи и переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: обморожения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и подготовки к соревнованиям.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

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

Практическое занятие. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление), и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 5. Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки. 2ч (теория).

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения.

Обучение и тренировка как средства укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование. Значение разминки и её содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию

Тема 6. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. 2ч (теория).

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.

Тема 7. Способы и средства страховки и самостраховки. 6ч. Теория – 2ч. Практика – 4ч.

Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки

и самостраховки при проведении занятий.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. 4ч (теория).

Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Организация соревнований (общая организация, особенности организации по отдельным видам). Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Работа секретариата. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований.

Тема 9. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена. 4ч (теория).

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Спортивный дневник. Самоконтроль спортсмена. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 10. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. 40 ч. (практика).

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 и специальной 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.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости,

координации, выносливости, изучение и совершенствование техники лазания.

Тема 11. Тактическая подготовка. 6ч (теория).

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. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал), метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия скалолаза в индивидуальных и командных соревнованиях, с учётом вида соревнований. Тактические действия команды. Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Тема 12. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка. 60ч. Теория – 10ч. Практика – 50ч.

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой веревки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закреплённой веревке, «дюльфером».

Практические занятия. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием.

Тема 13. Судейская подготовка. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о

соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Основные правила соревнований, ведение протокола соревнований, выполнение обязанностей секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике.

Практические занятия. Зачёт на знание правил соревнования по скалолазанию. Привлечение воспитанников к судейству соревнований в качестве судей-хронометристов, судей по технике.

Тема 14. Подготовка трасс соревнований. 6ч. Теория – 4ч. Практика – 2ч.

Цели и задачи обучения подготовки трасс. Понятие трассы, правила построения трасс. Виды трасс: трассы на скорость, трассы на трудность, боулдеринг. Обеспечение безопасности при работе на тренажёрах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажёрах во время монтажа и демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепёжные приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс. Разбор и анализ техники ведущих спортсменов.

Практические занятия. Приобретение и совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности и класса соревнований.

Тема 15. Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов. 30ч (практика).

Цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

ПРИМЕЧАНИЕ: воспитанники второго года обучения обучаются по той же программе, что и воспитанники первого года обучения, разница лишь в количестве часов, отведенных в разделе «ОФП» и «СФП». Выполнение контрольных нормативов» на 6 часов практики, так же раздел «Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка» 8 часов – теория, 40 ч – практика, всего 48 часов. И раздел «Классификационные соревнования и

участие в соревнованиях других обществ и коллективов» 48 часов, так как проводятся учебные сборы и дополнительные тренировки.

Содержание учебно-тематического плана для группы начальной подготовки 2 года обучения смотрите в учебно-тематическом плане для группы начальной подготовки 1 года обучения.

3-4 год обучения.

Тема 1. Введение. История развития скалолазания. Спортивное скалолазание на современном этапе. 2ч (теория).

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. 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. Скалолазание как средство физического развития. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Анализ последних результатов международных и российских соревнований. Тенденция развития спортивного скалолазания.

Тема 2. Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением. 4ч. Теория – 2ч. Практика – 2ч.

Индивидуальное и групповое снаряжение скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практические занятия. Работа со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением.

Тема 3. Сведения о строении организма. Режим и питание спортсмена. 2ч (теория).

Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений

– мышцы антагонисты и сипергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, сущность закаливания. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, обмена и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой

медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки. 6ч. Теория – 4ч.
Практика – 2ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля скалолаза.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их разновидности. Вывихи и переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: обморожения. Оказание первой помощи при обморожении. Способ остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, в ходе соревнования и после. Противопоказания к массажу. Приёмы самомассажа.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и подготовки к соревнованиям.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Тема 5. Основы спортивной тренировки. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки. 8ч. Теория – 6ч. Практика – 2ч.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средства укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Значение разминки и её содержание в тренировочных занятиях и на

соревнованиях. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию

Тема 6. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. 2ч. (теория).

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инструкцией по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в скалолазании.

Тема 7. Способы и средства страховки и само страховки. 6ч. Теория – 2ч. Практика – 4ч.

Ознакомление с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и само страховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скальном рельефе. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Нижняя страховка. Положение страхующего в различных ситуациях. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скальном рельефе. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и само страховки при проведении занятий. 55

Тема 8. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. 6ч (теория).

Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Организация соревнований (общая организация, особенности организации по отдельным видам). Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Работа секретариата. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачёт на знание правил соревнования по скалолазанию.

Тема 9. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена. 6ч (теория).

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 10. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. 50ч (практика).

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 и специальной 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.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика

требований к развитию двигательных качеств скалолаза и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

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.

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 11. Тактическая подготовка. 8ч (теория).

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяжённость маршрутов). Тактическое действие спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал), метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия скалолаза в индивидуальных и командных соревнованиях, с учётом вида соревнований. Тактические действия команды. Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Тема 12. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка. 76 ч. Теория – 10ч. Практика – 66ч.

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой верёвки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закреплённой верёвке.

Практическое занятие. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием.

Тема 13. Судейская подготовка. 16ч. Теория – 6ч. Практика – 10ч.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Основные правила соревнований, ведение протокола соревнований, умение выполнять обязанности секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике.

Тема 14. Инструкторская подготовка. 10ч. Теория – 4ч. Практика – 6ч.

Терминология, принятая в скалолазании, командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Обязанности дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятий. Составление конспектов занятий и проведение разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера.

Тема 15. Подготовка трасс соревнований. 10ч. Теория – 4ч. Практика – 6ч.

Цели и задачи обучения подготовке трасс. Понятие трассы, правила построения трасс. Виды трасс: трассы на скорость, трассы на трудность, обеспечение безопасности при работе на тренажёрах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажёрах во время монтажа и демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепёжные приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований.

Особенность подготовки финальных трасс. Разбор и анализ техники ведущих спортсменов.

Практические занятия. Совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности и класса соревнований. Подготовка трасс для лазания на трудность (в том числе с нижней страховкой) и на скорость.

Тема 16. Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов. 40 ч. (практика).

Цели и задачи соревнований, выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

Учебно – тематический план для группы начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	2	-	2
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	2	4
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	4	2	6
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	2	-	2
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	-	2
7	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	4	-	4
9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	4	-	4
10	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	40	40
11	Тактическая подготовка	6	-	6
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	50	60
13	Судейская подготовка	4	2	6
14	Подготовка трасс соревнований	4	2	6
15	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	30	30
	Итого:	48	132	180

Учебно-тематический план для группы начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	2	-	2
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	2	4
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	4	2	6
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	2	-	2
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	-	2
7	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	4	-	4
9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	4	-	4
10	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	34	34
11	Тактическая подготовка	6	-	6
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	8	40	48
13	Судейская подготовка	4	2	6
14	Подготовка трасс соревнований	4	2	6
15	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	48	48
	Итого:	48	132	180

Учебно-тематический план для групп спортивного совершенствования 3-4 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. История развития скалолазания. Спортивное скалолазание на современном этапе	2	-	2
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	2	4
3	Сведения о строении организма. Режим и питание спортсмена	2	-	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	4	2	6
5	Основы спортивной тренировки. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	6	2	8
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	-	2
7	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	6	-	6

9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	6	-	6
10	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	50	50
11	Тактическая подготовка	8	-	8
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	66	76
13	Судейская подготовка	6	10	16
14	Инструкторская подготовка	4	6	10
15	Подготовка трасс соревнований	4	6	10
16	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	40	40
	Итого:	64	188	252

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел\ Темы	Кол-во часов		Дата	
		Теория	Практика	месяц	неделя
1	Вводное занятие. «Скалолазание» как вид спорта. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.	2		Сентябрь	1
2	Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки верёвки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.	2	2	Сентябрь	1
3	Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение.	2		Сентябрь	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.	4	2	Сентябрь	2
5	Понятие о тренировке. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения.	2		Сентябрь	3
6	Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.	2		Сентябрь	3-4
7	Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки.	2	4	Сентябрь	3-4
8	Подготовка и проведение соревнований.			Октябрь	1-2

	Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг).	4			
9	Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Спортивный дневник. Самоконтроль спортсмена. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.	4		Октябрь	2
10	СФП. Лазание боулдеринга. ОФП. Висы на планке, подтягивания		2	Октябрь	2-3
11	СФП. Специальная выносливость. ОФП. Отжимания 4 на 4 по 30 сек.		2	Октябрь	2-3
12	ОФП. Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине. Приседания «пистолетиком».		2	Октябрь	3-4
14	ОФП. Подъемы ног в висе под 90 градусов. СФП. Лазание длинных трасс средней сложности.		2	Октябрь	4
15	Игры с элементами обще развивающихся элементов.		2	Ноябрь	1
16	ОФП. Упражнения для развития силы. Мышцы рук. Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате.		2	Ноябрь	1-2
17	ОФП. Упражнения для развития силы, мышцы ног. Приседания на 1 ногу, выходы на высокую опору с руками и без рук.		2	Ноябрь	2
18	ОФП. Мышцы брюшного пресса. Подъемы ног в висе на перекладине.		2	Ноябрь	2
19	ОФП. Мышцы спины. Лежа на спине поднимание рук и ног. СФП. Скоростные упражнения.		2	Ноябрь	2
20	ОФП. Сила пальцев рук. Подтягивания и висы на кампус борде и фингеборде.		2	Ноябрь	3
21	СФП. Упражнения для развития взрывной силы. Пржки во время лазания боулдеринговых трасс.		2	Ноябрь	3
22	СФП. Способы развития силовых способностей.		2	Ноябрь	3
23	СФП. Упражнения для развития быстроты. ОФП. Челночный бег.		2	Ноябрь	4
24	ОФП. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		2	Ноябрь	4
25	СФП. «Скакалка». Прыжки на гимнастической лестнице.		2	Ноябрь	4
26	СФП. Лазание на скорость по незнакомым трассам.		2	Ноябрь	4
27	СФП. Отработка реакции на стартовый сигнал при лазании на скорость.		2	Декабрь	1
28	Упражнения для развития ловкости. СФП. Боулдеринг на равновесие.		2	Декабрь	1
29	ОФП. Бег с препятствиями. МФП. Спортивные и подвижные игры.		2	Декабрь	2
30	СФП. Гимнастические упражнения на зацепах, кампус борде. ОФП. Прыжки из положения стоя.		2	Декабрь	2
31	Упражнения для развития гибкости. СФП. Наклоны, растягивания, повороты, вращения, махи. «Специальная гибкость скалолаза».		2	Декабрь	2
32	Тактическая подготовка. Действия до старта, на старте.	2		Декабрь	3
33	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.	2		Декабрь	3
34	Составление тактического плана и распределение	2		Декабрь	4

	сил на маршруте.				
35	Виды, техника передвижения по скальному рельефу.	2		Декабрь	4
36	Свободное лазание.	2		Декабрь	4
37	Лазание с использованием закреплённой веревки.	2		Январь	1
38	Искусственные точки опоры	2		Январь	1
39	Спуск: свободным лазанием, по закреплённой веревке, «дюльфером».	2		Январь	2
40	Виды хватов. Открытый, раскрытый. Пассивы, активы, щипки, карманы.		2	Январь	2
41	Лазание по трассам с использованием различных видов хватов на зацепах.		2	Январь	2-3
42	Постановка ног. Бесшумность, точность. Контроль силы давления ногами на зацепу.		2	Январь	2-3
43	Виды зацепов для ног. Использование носка и пятки.		2	Январь	3-4
44	Равновесие. Виды равновесия. Общий центр масс.		2	Январь	3-4
45	Распределение веса тела между опорными точками.		2	Январь	3-4
46	Перенос веса тела. Точки начала движения в весе человека.		2	Февраль	1
47	Скрутка. Целесообразность применения приема в процессе лазания.		2	Февраль	1
48	Опущенное колено. Разножка.		2	Февраль	2
49	Применение в лазании приема «скрутка», «разножка».		2	Февраль	2
50	Знакомство с элементами скального рельефа.		2	Февраль	2
51	Знакомство с элементами микрорельефа. Использование микрорельефа.		2	Февраль	3-4
52	Использование скального рельефа.		2	Февраль	3-4
53	Цели задачи технической подготовки.		2	Февраль	4
54	Правила передвижения по скальному рельефу.		2	Февраль	4
55	Последовательность использования точек опоры.		2	Февраль	4
56	Распределение нагрузки на различные группы мышц.		2	Февраль	4
57	Тактические занятия на тренажере направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу.		9	Март	1-4
58	Отработка способов передвижения по скальному рельефу.		4	Март	2
59	Отработка боулдеринговых трасс на искусственном рельефе. Свободное лазание. Спуск свободным лазанием.		6	Март	2-4
60	Значение соревнований, виды и характер соревнований. Подготовка и проведение соревнований.		2	Март	2-4
61	Меры, обеспечивающие безопасность соревнований. Основные правила соревнований. Зачет на знание правил соревнований		2	Апрель	1-2
62	Привлечение воспитанников к судейству. Цели и задачи обучения, подготовка трасс. Виды трасс.		2	Апрель	2
63	Безопасность при работе на тренажере. Теория построения трасс. Составление схемы трассы.		2	Апрель	2-3
64	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов. Цели и задачи соревнований: выявление лучших		30	Апрель- Май	1-4

	спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.				
66	Итого:		180		

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными прогнозируемыми результатами является выполнение обучающимися квалификационных требований по скалолазанию, дающих основания для получения юношеского спортивного разряда и выше (в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей воспитанников), а также получение воспитанниками удостоверения «Книжка спортивного судьи».

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни:

- не более 3-х академических часов в день,
- в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 17.00, окончание учебных занятий-18.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. В определённой ситуации допускается дистанционная форма проведения занятий в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой и тематическим планированием, как дополнение к очной форме обучения.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования: Казачий клуб "Доблесть", скалолазание сопровождается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация осуществляются в конце учебного года в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.

7.5. Зачисление обучающихся:

- на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;
- дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Срок освоения программы 4 года

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	8	-	8	Наблюдение
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	6	8	Наблюдение
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	8	-	8	Наблюдение
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	14	2	16	Наблюдение
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	8	-	8	Наблюдение
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	8	-	8	Наблюдение
7	Способы и средства страховки и само страховки	20	4	24	Наблюдение
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	16	-	16	Наблюдение
9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	16	-	16	Наблюдение
10	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	50	50	Контроль результатов
11	Тактическая подготовка	24	-	24	Контроль результатов
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	50	60	Контроль результатов
13	Судейская подготовка	22	2	24	Контроль результатов
14	Подготовка трасс соревнований	2	2	24	Контроль результатов
15	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	14	14	Контроль результатов
	Промежуточная аттестация: Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.				Контроль результатов
	Итого:	158	130	288	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Казачий клуб "Доблесть" на 2020 - 2021 учебный год

1. Учебный год начинается 01 сентября 2020 года.
2. Обучение осуществляется на русском языке.
3. Учебный год заканчивается 31.05.2021 года.
4. Продолжительность учебного года во 5-11-х классах - 34 учебные недели.
5. Продолжительность четвертей:

I четверть - 8 учебных недель; II четверть - 7 учебных недель; III четверть - 10 недель; IV четверть - 9 недель.

6. Сроки каникул:

осенние с 26.10.2020 г. по 08.11.2020 г. (14 календарных дней);

зимние с 31.12.2020 г. по 10.01.2021 г. (11 календарных дней);

весенние с 21.03.2021 г. по 28.03.2021 г. (8 календарных дней);

летние с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.

Продолжительность каникул для обучающихся 5-11 классов в течение учебного года - 31 календарных дня.

Длительность летних каникул не менее 80 дней.

Праздничные дни:

7 января –Рождество Христово

23 февраля –День защитника

8 марта –Международный женский день

1 мая –Праздник Весны и Труда

9 мая –День Победы

12 июня –День России

4 ноября –День народного единства

6. Режим занятий:

Продолжительность учебной недели -5 дней (по расписанию)

№	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
1	Физкультурно-спортивная направленность	2 часа	Среда: 2 занятия по 40 минут

7. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от

04.07.2014 №41)

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 17.00, окончание учебных занятий-18.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. При проведении занятий в определённой ситуации допускается дистанционная форма.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Организация промежуточной аттестации обучающихся по оценочным материалам рабочих программ педагога дополнительного образования в соответствии с указанными формами в программе (контрольные занятия, презентации, соревнования, концерты, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня).

7.5. Зачисление обучающихся:

-на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;

-дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для подведения итогов проводится: контрольное занятие, зачет, открытое занятие для родителей, игра-испытание, коллективная рефлексия, самоанализ, соревнования муниципального и окружного уровня, мониторинг.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме: Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень подготовки контролируется выполнением разрядных требований и классификационных норм, а также приёмом (1 раз в 2-3 месяца) **специально разработанных нормативов.**

Специально разработанные нормативы охватывают *следующие виды испытаний:*

- подтягивания (кол-во раз);
- pistolетки (приседания на одной ноге) (кол-во раз);
- вис на первой фаланге пальцев (сек.);
- челночный бег 3 по 15 метров (сек.);

- челночный бег 10 по 10 метров (сек.);
- вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);
- подтягивания на скорость (кол-во раз в 10 сек.).

Сопоставляя состояние физической подготовленности (нормативы), функционального состояния организма (данные медосмотра) и обработанные программным методом данные (учитывающие скалолазную, морально-волевую и психологическую подготовку) возможно прогнозирование результатов в соревнованиях.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется фиксация результатов юных спортсменов.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовкой юных спортсменов.

Ориентировочное соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки скалолаза может быть представлено таким образом:

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Объём средств подготовки (%)</i>	
	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>
Начальная спортивная специализация	30 - 40	60 - 70
Углублённая тренировка	20 - 30	70 - 80

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно наблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые основываются на разных физиологических механизмах.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ***определённых материально-технических условий.***

Во-первых, *практические занятия должны проводиться на специально*

оборудованных скальных тренажёрах (различного профиля со съёмными зацепками и рельефом), либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Во-вторых, *учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным личным снаряжением:*

- верёвки основные Ø 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажёра;
- восьмёрки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- гимнастические маты;
- магнезия.

Кроме того, обязательным условием полноценной подготовки обучающихся по программе является возможность участия в соревнованиях различного ранга: от матчевых встреч до международных соревнований.

Список литературы

Методическая литература

- Н.И. Антонович, Спортивное скалолазание, - М : ФИС, 1978 г.
- Ю.В. Байковский. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М - Вилад, 2001 г.
- Скалолазание: Прикладная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮС олимпийского резерва - М: Советский спорт, 2006 г.
- О.В. Тиунова, Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсменов.
- Я. Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость, Гулана, 2006 г.
- Т.И. Линго. Игры детей мира. Популярное пособие для детей и педагогов.
- А.Е. Пиратинский. Подготовка скалолаза. М: ФИС, 1987 г.

1. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. – М.,

2010.

2. Захаров П.П. В помощь инструктору альпинизма. - М., 2011.
3. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. – Екатеринбург, 2006.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи. - С-П.,2015.
5. Мучкин А.Б. Оценка результатов в спортивном скалолазании. - Пермь, 2014.
6. Хаттинг Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. – М., 2006.
7. Антонович Н.И , Спортивное скалолазание, - М : ФИС, 1978 г.
8. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М - Влад, 2001 г.
9. Скалолазание: Прикладная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮС олимпийского резерва - М: Советский спорт, 2006 г.
10. Тиунова О.В. , Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсменов.
11. Я. Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость, Гулана, 2006 г.
12. Линго Т.И. . Игры детей мира. Популярное пособие для детей и педагогов.
13. Пиратинский А.Е. . Подготовка скалолаза. М: ФИС, 1987 г.

Приложения

Приложение 1

Тест на целеустремленность.

Тест на целеустремленность составлен английским доктором по психиатрии Р. Персо, который разработал простые вопросы, требующие согласия или отрицания.

1. Успех приходит к нам благодаря скорее тяжелому труду, чем нашим способностям. (А — вы согласны, Б — не согласны);
2. На отдыхе я совсем забываю про свою работу. (Б — вы согласны, А — не согласны);
3. На сегодня я тружусь больше, чем получаю от этого отдачу. (А — вы согласны, Б — не согласны);
4. Если человек встает на моем пути, у него не всегда есть намерения помешать мне. (Б — вы согласны, А — не согласны);
5. Я всегда планирую пути достижения своих целей. (А — вы согласны, Б — не согласны);
6. Я всегда принимаю решения посоветовавшись со своими близкими. (Б — вы согласны, А — вы не согласны);
7. Если меня хвалят, у меня нет сомнения в объективности похвалы. (А — вы согласны, Б — вы не согласны с утверждением);
8. Если на пути достижения цели у меня возникнут препятствия, я готов пересмотреть свои цели. (Б — вы согласны с утверждением, А — вы не согласны);
9. Я прекрасно знаю себя, свои положительные и отрицательные стороны. (А — вы согласны, Б — вы не согласны с утверждением);
10. Для меня очень важно мнение окружающих о моей персоне. (Б — вы согласны, А — вы не согласны с утверждением).

Если ответов А 8 и более — вас можно назвать очень целеустремленным человеком. Вы из тех, кто не боится ни окружения, ни руководства. Вы всегда стараетесь добиваться своих целей, можете даже запросить повышения у руководства, не испытывая при этом чувства страха. Однако вам нужно следить за своим поведением, чтобы оно не казалось окружающим слишком напористым и жестким, да и близким может быть не очень комфортно жить под вашим давлением.

Ответов А от 5 до 7 — в общем у вас довольно неплохой уровень целеустремленности — его значение выше среднего. Однако вы не страдаете одержимостью по достижению поставленных целей, как представители предыдущей группы. Вы привыкли справляться со своими проблемами самостоятельно, без чьей-либо помощи, и ждете этого от окружающих. Но далеко не все умеют справляться с проблемами самостоятельно — большинство людей все же предпочитают переложить свои проблемы на плечи тех, кто может их решать, на вас, например. Так что не стоит ожидать от окружающих самостоятельности в этом вопросе. И еще один совет: научитесь говорить «нет» тем, кто пытается вами манипулировать.

Ответов А от 2 до 4 — вас сложно назвать очень целеустремленным человеком, однако когда речь касается крайне значимого для вас предмета, ситуации или человека, ваша мотивация значительно возрастает. Для того, чтобы стать действительно целеустремленным человеком и добиться больших успехов в жизни, вам необходимо научиться стимулировать себя самостоятельно. Это очень важно, так как никто кроме вас не может сделать вас успешным, состоятельным и самодостаточным человеком. Поэтому поставьте себе цель, например, [стать миллионером](#), разбейте ее на небольшие этапы и идите к ней шаг за шагом.

Ответов А от 0 до 1 — внимание, у вас проблемы с целеустремленностью. Вполне возможно, что причиной такого пассивного отношения к жизни стало недавно перенесенное разочарование или неудача, которая негативно отразилась на вашей уверенности в себе. Однако никогда не стоит забывать, что жизненный успех зависит не от отсутствия неудач, а от вашего отношения к ним.

Приложение 2

Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова.

1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Нет, не всегда.

2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
3. Вы всегда выполняете свои обещания?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?
 1. Очень часто.
 2. Довольно часто.
 3. Довольно редко.
 4. Почти никогда.
5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?
 1. Да, всегда владею.
 2. Пожалуй, всегда.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Нет, не владею.
6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?
 1. Такое случается очень часто.
 2. Бывает время от времени.
 3. Такое случается редко.
 4. Такого вовсе не бывает.
7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?
 1. Да, определенно мог бы.
 2. Пожалуй, мог бы.
 3. Скорее всего, не мог бы.
 4. Нет, определенно не мог бы.
9. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: "Семь раз отмерь, один раз отрежь"?
 1. Да, всегда.
 2. Часто.
 3. Редко.
 4. Нет, почти никогда.

10. Вы подчеркнuto равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?
1. Так я реагирую почти всегда.
 2. Так я реагирую довольно часто.
 3. Я редко так реагирую.
 4. Я никогда так не реагирую.
11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?
1. Да, часто.
 2. Иногда.
 3. Редко.
 4. Почти никогда.
12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.
13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.
14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?
1. Согласен, именно так оно и есть.
 2. Скорее всего, это так.
 3. С этим я вряд ли соглашусь.
 4. Я с этим определенно не согласен.
15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?
1. Наверняка так.
 2. Довольно вероятно.
 3. Маловероятно.
 4. Почти невероятно.
16. Обычно Вас трудно вывести из себя?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.
17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?
1. Такие желания возникают у меня часто.
 2. Такие желания возникают время от времени.
 3. У меня редко возникают такого рода желания.
 4. Заведомо неосуществимых желаний у меня ~~не~~ возникает.

18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
1. Да, часто замечаю.
 2. Иногда замечаю.
 3. Замечаю довольно редко.
 4. Нет, никогда не замечаю.
19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?
1. Да, так часто случается.
 2. Иногда так бывает.
 3. Так бывает довольно редко.
 4. Так почти никогда не случается.
20. Вы несколько неуравновешенный человек?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам.

Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности "Пи", тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина "Пи" находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Приложение 3

Тест «Вы целеустремленный человек?»»

Известно, что целеустремленность – это способность организовать свои действия для достижения поставленной цели.

приемлемые для вас варианты ответов.

1. Вы относитесь к категории заядлых спорщиков?

Да – 2. Не совсем – 1. Нет – 0.

2. Вы руководствуетесь, идя по жизни, девизом «Тише едешь – дальше будешь»?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.

3. Вы отличаетесь упорством?

Да – 2. Иногда – 1. Нет – 0.

4. Если вас заинтересовала какая-то работа, вы можете посвятить ей все свободное время?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.

5. Вы любите долгие разговоры на одну и ту же тему?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 0.

6. Вы с уважением относитесь к тем, кто всегда и везде отстаивает собственное мнение?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.

7. Вы легко отступаете перед трудностями?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.

8. Вы любите все свое свободное время полежать возле телевизора?

Да – 0. Иногда – 1. Нет – 2.

9. Вы быстро, не очень-то раздумывая, принимаете важные решения?

Да – 1. Не всегда – 2. Нет – 1.

10. Вы убеждены, что историю делают сильные, умеющие подчинять себе других, люди?

Да – 2. Не очень – 1. Нет – 0.

11. Вам присущи робость и застенчивость?

Да – 0. Иногда – 1. Нет – 2.

12. В вашей жизни бывает много различных увлечений?

Да – 0. Не очень – 1. Нет – 2.

13. Ваш жизненный принцип: «Сделал дело – гуляй смело»?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.

А теперь, сложив набранные баллы, оцените полученный результат.

Ключ

Сумма *от 0 до 8 баллов* означает, что вы – человек, который нередко разменивается по мелочам. Скорее всего, вы только говорите о том, как хотели бы добиться чего-нибудь, но на деле, чуть что, опускаете руки. Возможно, все это происходит из-за того, что вы все время боитесь чьего-то неодобрения и хотите быть как все? Попробуйте поставить перед собой какую-то цель и постарайтесь обязательно достичь ее без помощи друзей и приятелей. Увидев полученный результат, вы наверняка почувствуете уверенность в себе.

Сумма *от 9 до 17 баллов* говорит, что вы достаточно реально оцениваете то, что можете сделать, не любите жить бесцельно и, поставив перед собой какую-то задачу, стараетесь в меру своих сил решить ее. Однако вы не всегда добиваетесь того, чего хотели. Возможно, из-за неверия в свои силы и возможности? Или же вам просто мешает лень? Попробуйте разобраться в себе, не «распыляйтесь по мелочам», ставьте перед собой реальную, достижимую цель.

Сумма же *от 18 до 25 баллов* свидетельствует, что, поставив перед собой цель, вы способны достичь ее всеми доступными вам средствами. Упорства вам явно не занимать. Вы стремитесь все делать по-своему, даже если приходится говорить, что «черное – это белое». Вот только не кажется ли вам, что таким образом вы порой вмешиваетесь в чужую жизнь? Будьте дипломатичнее, и тогда люди потянутся к вам.

Приложение 4

МЕТОДИКА «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА»

Методика разработана преподавателями Московского педагогического института (Ю.М. Орлов, В.И. Шкуркин, Л.П. Орлова).

Проверьте, есть ли у Вас стремление к «улучшению», т.е. стремление к творческой деятельности, к постоянному совершенствованию. По определению психологов, это стремление именуется как потребность в достижениях.

В анкете имеются утверждения, которые позволяют уточнить Вам мнение по ряду вопросов, ваши интересы и то, как вы оцениваете себя.

Инструкция

Если Вы согласны с утверждением, то напишите «да» рядом с его номером. Если не согласны с утверждением, то напишите «нет». Имейте в виду, что утверждения очень коротки и не могут содержать все необходимые подробности. Представляйте себе типичные ситуации. Возможно, что некоторые утверждения будет трудно отнести к себе. В этом случае все-таки постарайтесь ответить «да» или «нет». Не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое мнение. Хороших или плохих ответов не существует.

Утверждения

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, то жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими мыслями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждают меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я написал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не одобряют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка результатов

Подсчитайте количество ответов «да» в левой колонке бланка. Подсчитайте количество ответов «нет» в правой колонке бланка. Сложите оба числа. Сумму сравните с психодиагностической шкалой.

2...	1...
6...	3...
7...	4...
8...	5...
14...	9...
16...	10...
18...	11...
19...	12...
21...	13...
22...	15...
	17...
	20...
Сумма «да»...	Сумма «нет»...

Уровни (психологическая шкала)				
низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
0-10	11-12	13-14	15-16	17 и выше

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях имеют следующие характерные черты:

- Настойчивость в достижении своих целей, неудовлетворенность достигнутым.
- Постоянное стремление сделать дело лучше, чем делал раньше.
- Склонность сильно увлекаться работой.
- Стремление в любом случае получить удовольствие от работы.
- Неспособность плохо работать.
- Стремление изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел.
- Отсутствие духа соперничества.
- Желание того, чтобы другие вместе с ним пережили успех.
- Неудовлетворенность от неожиданной легкости задач.
- Готовность принимать помощь и помогать другим при решении трудных задач.

АНКЕТА «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА» (раздаточный лист)

Проверьте, есть ли у Вас стремление к «улучшению», т.е. стремление к творческой деятельности, к постоянному совершенствованию. По определению психологов, это стремление именуется как потребность в достижениях.

В анкете имеются утверждения, которые позволяют уточнить Вам мнение по ряду вопросов, ваши интересы и то, как вы оцениваете себя.

Если вы согласны с утверждением, то напишите «да» рядом с его номером. Если не согласны с утверждением, то напишите «нет». Имейте в виду, что утверждения очень коротки и не могут содержать все необходимые подробности. Представляйте себе типичные ситуации. Возможно, что некоторые утверждения будет трудно отнести к себе. В этом случае все-таки постарайтесь ответить «да» или «нет». Не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое мнение. Хороших или плохих ответов не существует.

Бланк для заполнения анкеты «Потребность в достижениях»

Ф.И. обучающегося _____

Дата _____

2...	1...
6...	3...
7...	4...
8...	5...

14...	9...
16...	10...
18...	11...
19...	12...
21...	13...
22...	15...
	17...
	20...
Сумма «да»...	Сумма «нет»...

Выводы

Педагог ДО