

**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

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 правила 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 скалолазанию.

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 - 40 минут 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 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 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 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.

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 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.

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 самостраховки	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. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг).	4		Октябрь	1-2
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 трас 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 трас.		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	2		Декабрь	3

	старта, на старте.				
33	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.	2		Декабрь	3
34	Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.	2		Декабрь	4
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 спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.		30	Апрель- Май	1-4
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

№ n/n	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 результата в
11	Тактическая подготовка	24	-	24	Контроль результата в
12	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	50	60	Контроль результата в
13	Судейская подготовка	22	2	24	Контроль результата в
14	Подготовка трасс соревнований	2	2	24	Контроль результата в
15	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	14	14	Контроль результата в

	Промежуточная аттестация: Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов.				Контроль результата в
	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 –Рожество 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 - Вилад, 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.

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.

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 подчеркнуто 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.

А как у вас обстоит дело с этой важной способностью, вы сможете оценить, выбирая наиболее 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 _____