

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»

Протокол № 5 «11» 05 20 21



УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ
«Юниор»

Н.А. Рубан

«11» 05 20 21

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный скалолаз»

Физкультурно – спортивная направленность

Уровень – стартовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лашёв Андрей Викторович

Дудинка
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2 Цель и задачи программы.....	стр. 6
1.3 Содержание программы.....	стр. 7
1.4 Планируемые результаты.....	стр. 14

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график	стр. 15
2.2 Условия реализации программы.....	стр. 16
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 18
2.4 Методические материалы	стр. 19
2.5 Список литературы	стр. 22
2.6 Приложения.....	стр. 23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными 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 01.08.2020).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав (ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Лицензия (ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМБ ОУДО «Детско-юношеский центр туризма и творчества «Юниор».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Юный скалолаз» - физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью обучающихся 6-8 лет в занятиях физкультурно - спортивной направленности.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области скалолазания, главной отличительной особенностью от существующих программ по скалолазанию является то, что программный материал реализуется с элементами спортивного туризма с обучающимися 6-8 лет.

Отличительными особенностями программы является постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста технических и физических возможностей.

Построение программного материала позволяет осуществлять последовательный переход обучающегося от простых элементов к сложным. Каждый раздел программы имеет логическое завершение в освоении учебного материала. По результатам итоговой аттестации и сдачи нормативов ОФП и СФП обучающиеся получают сертификат ДЮЦТТ «Юниор» об окончании дополнительной общеобразовательной программы после базового или продвинутого уровня, а также зачётную классификационную книжку спортсмена.

По степени авторства программа является авторской работой и была разработана на основе программы «Скалолазание» (разработанной в 2019 г. Педагогом дополнительного образования Тогунковой П.В.) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Центр детско-юношеского технического творчества Колпинского района г. Санкт-Петербурга и программы комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка (автор Кропачев В.А., 1995 г.). Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку.

Тип программы по *уровню усвоения* стартовый. По принципам разработки и построения одноуровневая.

Адресат программы. Программа реализуется в очной форме в объединении «Викинг», рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных прохождением медицинского осмотра (с обязательным прохождением ЭКГ). К освоению программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься спортом. При приёме на обучение по программе у обучающихся, проводится тестирования и проверки физических способностей. Рекомендуемый минимальный состав группы - не менее 12 человек.

Место реализации. Занятия проходят в режиме учебно-тренировочного процесса. Занятия по специальной технической и физической подготовке в специально оборудованных спортивных залах (по адресу: ДЮОЦТТ «Юниор» ул. Горького д. 34, ТМКОУ «ДСШ №3» ул. Ленина д. 38) с применением основного и специального альпинистского снаряжения, теоретические занятия в учебном кабинете (см. материально-техническое обеспечение).

Сроки реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество академических часов составляет 144 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и Общее количество часов по программе составляет 144 часа, продолжительность занятий 2 академических часа 2 раза в неделю (академический час равен 40 минутам) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Целью данной программы является развитие физических качеств учащихся, устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни через овладение основными техниками лазания, развитие волевых качеств, формирование творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной и коллективной деятельности.

Задачи программы:

- развитие необходимых скалолазу физических качеств;
- изучить комплекс специальных упражнений, важных для скалолазания;
- научить основам техники и тактики скалолазания;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение основных видов страховки и самостраховки и техники безопасности в скалолазании;
- социальная и личностная адаптация обучающихся через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности обучающихся.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
I.	Общий раздел	2	2		
1.1	Значение скалолазания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	1		Опрос по пунктам инструкции ТБ
1.2	Воспитательная роль скалолазания.	1	1		Опрос
II.	Общая физическая подготовка	82	10	72	
2.1	Развитие силы.	20	1	19	Практические задания
2.2	Развитие быстроты.	10	1	9	Практические задания
2.3	Развитие выносливости.	20	4	16	Опрос, практические задания
2.4	Развитие гибкости, ловкости и координации.	18	2	16	Опрос, практические задания
2.5	Развитие скоростно- силовых способностей	14	2	12	Практические задания
III.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	
3.1	Лазание вверх по легким трассам	12	1	11	Практические задания
3.2	Лазание траверса	6	1	5	Практические задания
3.3	Лазание на время	6	1	5	Практические задания

3.4	Лазание на трудность	6	1	5	Практические задания
IV.	Техника страховки	15	5	10	
4.1	Виды страховки, лазании верхней и нижней страховкой	8	2	6	Опрос, практические задания
4.2	Узлы для скалолазания	7	3	4	Опрос, практические задания
V.	Медико-санитарная подготовка.	14	4	10	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	2	1	1	Опрос
5.2	Медицинская аптечка.	2	1	1	Опрос практические задания
5.3	Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	8	Практические задания
VI.	Итоговое занятие	2	-	2	Практические задания
	ВСЕГО:	144	25	119	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА I года обучения

I. Общий раздел.

1.1 Значение скалолазания.

Скалолазание – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о скалолазании. История развития скалолазания в России. Скалолазание – средство физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1.2 Воспитательная роль скалолазания.

Постановка целей и задач на годичный цикл. Скалолазание – составная часть физической культуры и спорта. Роль занятий скалолазанием в волевых качествах: целеустремлённости, упорства, самостоятельности, решительности и смелости, выдержке и самообладания. Значение спорта и альпинизма в подготовке к службе в армии.

II. Общая физическая подготовка.

Значительное место в учебном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых в скалолазании и эффективному усовершенствованию в технике и тактике. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, морально – волевых качеств обучающихся. Для этого требуется развить выносливость, прыгучесть, силу, гибкость.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

2.1 Развитие силы

Уровнем силовых возможностей начинающего скалолаза определяется его способность к преодолению вертикальных дистанций с крупными и с мелкими зацепками.

Практические упражнения: упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход), Подтягивание на двух руках. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

2.2 Развитие быстроты

Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Практические упражнения: игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Упражнения на развитие быстроты реакции:

«Игра в вышибалы», прыжки на скакалке, скоростной бег.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

2.3 Развитие выносливости

Одним из основных параметров подготовки скалолаза является развитие выносливости. Основными средствами воспитания выносливости

являются упражнения, которые выполняются в спокойном ритме на протяжении длительного времени.

Практические упражнения: лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты), приседания на одной ноге, Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз). Канат (1 подход).

2.4 Развитие гибкости, ловкости и координации движений

Понятия гибкости, ловкости, координации. Методы воспитания гибкости, ловкости. Значение качеств гибкости, ловкости, координации при занятиях скалолазанием.

Практические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах, приседание, отведение и приставление ноги, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинистым покачиванием, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, принятие положения сидя из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседание, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке.

Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Сгибание корпуса вперед (стоя на скамейке или тумбе при выпрямленных коленях наклоняется корпус вниз); поперечные и продольные полушпагаты; наклоны корпуса к ноге, стоящей на опоре на уровне пояса и к ноге, стоящей на полу, как на станке в балетной подготовке).

2.5 Развитие скоростно-силовых способностей

Уровнем силовых возможностей начинающего скалолаза определяется его способность к преодолению вертикальных дистанций с крупными и с мелкими зацепками

Практические занятия: Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа, динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

III. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств специфических для скалолазания: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, по средством упражнений на скалолазном стенде.

3.1 Лазание вверх по легким трассам

Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.

Практические упражнения: Лазание вверх по легким трассам (10 раз). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.2 Лазание траверса

Понятие траверса в скалолазании и альпинизме.

Практические упражнения: Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.3 Лазание на время

Прохождение трасс с минимальной затратой сил, ошибки при лазании на время.

Практические упражнения: лазание на время простых трасс (по 3 минуты), лазание на время средних трасс (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.4 Лазание на трудность

Определение сложных мест трассы, просмотр и прогнозирование прохождения трассы.

Практические упражнения: Лазание трудных трасс с 10-ю и 15-ю перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

IV. Техника страховки

4.1 Виды страховки, лазании верхней и нижней страховкой

Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки, правила осуществления нижней страховки.

Практические занятия: лазание простых трасс и отработка верхней и нижней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.2 Узлы для скалолазания

Необходимые узлы для скалолазания, правила вязания узлов, узлы для связывания веревок, узлы для крепления веревки к опоре, маркировка и бухтовка веревок

Практические занятия: вязание узлов разных групп, применение узлов на практических занятиях, Изучение способов бухтовки и маркировки веревки.

V. Медико-санитарная подготовка.

5.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значения для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждения. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях скалолазанием. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Средства народной медицины (мёд, чеснок, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и в быту.

Практические занятия: комплекс упражнений утренней гимнастики, подбор одежды и обуви для тренировок, соблюдение питьевого режима во время организации тренировок.

5.2 Медицинская аптечка.

Минимальный перечень и назначение лекарственных препаратов, медицинской аптечки используемой на туристских соревнованиях. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для похода выходного дня и слётов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

5.3 Приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований при размещении в полевых условиях. Простудные заболевания. Пищевые отравления. Тепловой и солнечные удары, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка. Наложение ватно-марлевой повязки.

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение, травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

VI. Итоговое занятие

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по основам альпинизма.

Практические занятия: сдача нормативов по общей физической подготовке.

1.4 Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Юный скалолаз» обучающиеся изучат следующие разделы: общая и специальная физическая подготовка, техника страховки и узлы, медико-санитарная подготовка.

Предметные:

По завершению обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию применяемую в скалолазании;
- минимальный набор медицинской аптечки;
- основы здорового образа жизни.

Умения:

- самостоятельно снарядиться в страховочную беседку;
- организовать страховку;
- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

Навыки:

- оказания первой помощи при порезах, ссадинах;
- преодоления лёгкой дистанции и дистанции средней сложности.

Личностные:

- имеют устойчивую потребность в физическом и умственном развитии, понимают необходимость здорового образа жизни и закаливания организма;

- умение быть организованным, аккуратным и сомодисциплинированным, поддерживать дружескую обстановку в коллективе;

- обладают качествами необходимыми для спортсмена (упорством, трудолюбием, терпением, силой воли).

Метапредметные:

- обладают коммуникативными способностями;
- обладают навыком сотрудничества, умением ставить вопросы и достойно решать конфликтные ситуации;

- обладают двигательной и мышечной памятью; познавательными способностями (восприятие, внимание, память, мышление), физическими способностями;

- умеют организовывать свою физическую подготовку не только в рамках занятия, но и в каникулярное время.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Юный скалолаз» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

Календарный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год обучения	01.09.21	31.05.22	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 15-22 декабря. Итоговая аттестация 20-25 мая.

*Академический час = 40 мин., перемена = 10 мин.

*Праздничные дни – по календарю.

2.2 Условия реализации программы

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 15 человек в группе).

Теоретические и практические занятия проходят в спортивном зале, оборудованном скалолазными стендами и туристскими переправами.

Таблица 2

Рекомендуемый перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м).	8 шт.
2.	Верёвка основная (30 м).	6 шт.
3.	Верёвка основная (40 м).	4 шт.
4.	Верёвка вспомогательная (2 м).	15 шт.
5.	Система страховочная (беседка).	Компл.
6.	Карабин туристский (муфтовый).	Компл.
7.	Карабин туристский (автомат).	Компл.
8.	Оттяжки с карабинами	15 шт.
9.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки).	2 шт.
10.	ФСУ (восьмёрка).	Компл.
11.	Жумары.	Компл.
12.	Зацепы с болтами и шайбами	Компл.

Таблица 3

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Гимнастические маты	Компл.
2.	Секундомер электронный.	4 шт.

3.	Рулетка 20 м.	1 шт.
4.	Карандаши цветные, чертёжные.	Компл.
5.	Скакалка.	12 шт.
6.	Телевизор.	1 шт.
7.	Весы напольные.	1 шт.
8.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
9.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
10.	Мячи баскетбольные.	4 шт.
11.	Тренажёры	Компл.

Таблица 4

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	ФСУ (восьмёрка).	1 шт.
2.	Карабин туристский (муфтовый).	1 шт.
3.	Обувь спортивная	2 пары
4.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
5.	Перчатки для работы с верёвкой.	1 пара
6.	Блокнот и ручка.	1 шт.
7.	Система страховочная.	1 шт.
8.	Карабин без муфты	4 шт.
9.	Часы наручные	1 шт.

II. Информационное обеспечение.

Официальный сайт Федерации скалолазания России: [Электронный ресурс]. М., 1997-2021. URL: <http://www.c-f-r.ru/>.

Интернет-журнал о скалолазании: [Электронный ресурс]. М., 2015-2021. URL: [http://www.rockclimbing.ru /](http://www.rockclimbing.ru/).

Интернет-страница об альпинизме: [Электронный ресурс]. М., 2000-2021. URL: <http://www.alpinism.ru />.

III. Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, имеющих минимальную педагогическую и скалолазно-спортивную подготовку. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика.
2. Текущий контроль.
3. Итоговая аттестация.

1. Входящая диагностика проводится в начале обучения представляет собой тестирование физического состояния обучающихся (вис на перекладине, отжимания, прыжки через скакалку, приседания на одной ноге), (приложение 1).

2. Текущий контроль:

Текущий контроль предполагает отслеживание знаний и умений обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки, с целью распределения физических нагрузок на занятиях, а также оценивается техническая подготовка (*приложение 2*).

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме теста (*приложение 3*).

+ оценка показателей физической подготовки, оценка показателей технической подготовки.

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации обучающимся выдается Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядка выдачи дипломов.

2.4 Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие *формы организации занятий*:

- групповые (теоретические занятия, игровые эстафеты);
- индивидуально-групповые (занятия по общей физической и технической подготовке);
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Все учебные занятия можно условно разделить на: усвоение нового материала, закрепление и отработка полученных навыков. Форма занятий – учебная тренировка.

Методы реализации программ используемые в организации учебного процесса:

Игровой метод используется при проведении занятий по общей физической и специальной подготовке. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение результата;

Объяснительно-иллюстративный метод является основным и применяется на каждом занятии с обучающимися;

Репродуктивный метод применяется на занятиях по общей и специальной физической подготовке и при работе в страховочных системах. На каждом занятии необходимо уделять внимание правильной и рациональной работе при выполнении сложнокоординационных упражнений и технических приёмов. В результате обучающиеся начинают рационально и эффективно выполнять упражнения и технические приёмы.

Проблемный метод в основном применяется на занятиях по специальной физической подготовке, для того чтобы самостоятельно или при минимальной помощи педагога наметить оптимальные действия при прохождении трасс.

Частично-поисковый и исследовательский методы обучения используются на занятиях при работе с обучающимися освоившими прохождение базовых трасс и готовыми технически и физически проходить сложные трассы.

Занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний: о физической культуре и спорте в своем регионе, технике и тактике скалолазания, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для прохождения трасс скалолазания.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся *методическая база*, разработанная педагогами и специалистами,

работающими в данной области не только в Красноярском крае, но и на территории России:

1. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Под общей ред. П.П.Захарова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 256 с. (Школа альпинизма).

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» / Авт.- сост.: В.В. Корякин – Гремячинск, 2015. – 48 с.

3. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В2 ч.Ч.2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства/Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В. Смирнов; Под общ. Ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

Дидактические материалы:

1. Обучающие наглядные стенды «Туристские узлы», «Специальное снаряжение».

2. Видеоматериалы, отражающие использование специального снаряжения на различных трассах.

3. Комплект технической информации и схем прохождения дистанций соревнований различного уровня с 2002 года.

4. Диск с практическим руководством по применению зажимов и других приспособлений фирмы PETZL.

Реализация содержания программы туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293).

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ).

3. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по альпинизму (Извлечение из Временных правил соревнований по туристскому многоборью 2002-2005г.г., утвержденных постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от 1 декабря 2002г.) Извлечения.

4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

5. Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек) Приложение № 3 к приказу Министерства образования РФ от 28 апреля 1995 г. № 223.

6. Форма отчета главного судьи.

7. Перечень документов, прилагающихся к отчету.

8. Типовое положение о соревнованиях по скалолазанию.

9. Форма именной заявки.

Список литературы:

Перечень литературы для педагога и обучающихся:

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 237 с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64 с.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 94 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно – методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 152 с.
5. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
6. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Лодгорбунских, А.Е.Пиратинский. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000. – 136 с.
7. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55 с.
8. Регламент по виду спорта «Скалолазание». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М., 2018. – 18 с.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Н. Спортивно – оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Н.Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 245 с.
10. Физическая тренировка в туризме: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 64 с.
11. Хоменков Л.С. Легкая атлетика: Учебник для тренеров / Л.С. Хоменков. – М.: «Физкультура и спорт», 1963. – 438 с.

Форма проведения – входящая диагностика

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за не выполнение норматива – 0 баллов.

Таблица 5

Шкала нормативов ОФП

возраст	Общая физическая подготовка							
	Вис на перекладине		Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа		Приседание на одной ноге	
	м	д	м	д	м	д	м	д
6	20 с	20 с	30	40	6	5	4	3
7	25 с	25 с	35	45	7	6	5	3
8	30 с	30 с	40	50	8	7	6	4

1. Вис на перекладине. Выполняется прямым хватом.

2. Прыжок через скакалку. Прыжки на двух ногах одновременно.

Выполняется за 30 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Приседание на одной ноге. Выполняется с опорой о стену. Одна нога поднимается вверх параллельно полу. Производится полный присед на одной ноге с последующим подъёмом вверх.

Шкала нормативов ОФП

возраст	Общая физическая подготовка							
	подтягивания на перекладине		Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места	
	м	д	м	д	м	д	м	д
6	3	2	40	50	10	8	110	110
7	4	2	50	55	11	9	120	120
8	4	3	60	60	12	10	130	130

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Обучающийся принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

2. Прыжок через скакалку. Прыжки на двух ногах одновременно. Выполняется за 30 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.

Итоговая аттестация:

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных. За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 8.

Таблица 7

Тест итоговой аттестации

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Как называется снаряжение, которое скалолаз надевает на себя?	1. Обтачка 2. Страховочная система 3. Утяжка	
2.	Устройство для организации страховки?	1. Обхват 2. Кольцо 3. Восьмерка	
3.	При надевании обвязки необходимо...	1. Завязать узел на конце поясного ремня 2. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне 3. Привязать конец поясного ремня к обвязке	
4.	Что должен спросить скалолаз перед началом подъема вверх?	1. Ты готов? 2. Подъем вверх начать 3. Страховка готова?	
5.	Как называется страховочное устройство с автоматической блокировкой?	1. Гри-гри 2. Страховка 3. Блокатор	

6.	Название скалолазного снаряда, в виде искусственно созданного камня различной величины и формы?	1. Стенд 2. Зацеп 3. Крюк	
7.	Как называется часть карабина с помощью которой он блокируется?	1. Помпа 2. Петля 3. Муфта	
8.	Какие голосовые команды должен дать скалолаз своему напарнику, когда долез до самого верха?	1. Закрепи! Вниз! 2. Начать спуск! 3. Все! Спускай!	

Таблица 8

Шкала нормативов ОФП

возраст	Общая физическая подготовка							
	подтягивания на перекладине		Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места	
	м	д	м	д	м	д	м	д
6	3	2	40	50	10	8	110	110
7	4	2	50	55	11	9	120	120
8	4	3	60	60	12	10	130	130

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Обучающийся принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

2. Прыжок через скакалку. Прыжки на двух ногах одновременно. Выполняется за 30 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между

повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.