

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
от 25 января 2022 г. Протокол №.1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации - 4 года

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования;
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

1. Пояснительная записка

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2018г. №273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Программа направлена на обновление Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Настоящая Программа основывается на Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017г.

1.4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г.), однозначно говорит о необходимости развития детского и молодежного туризма и активного отдыха внутри нашей страны.

Данная программа была создана, основываясь на актуальном запросе государства как в туристском национально-ориентированном развитии личности, так и в будущей профессиональной ориентации в данном направлении деятельности.

Скалолазание - одна из популярнейших форм активного отдыха людей во всем мире. Правильно организованное и успешно проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, вырабатывает у него такие ценные качества, как инициатива, ответственность, мужество. Скалолазание является Олимпийским видом спорта.

Скалолаз, альпинист и турист «горник», помимо хорошей физической подготовки, должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками. Отправляясь в путешествие, спортсмены тщательно должны продумать вопросы разработки маршрута, выбора снаряжения, техники и тактики движения, организации питания и ночевки, обеспечения безопасности в пути, оказание первой помощи пострадавшим.

Тренировки и соревнования, проводимые не только в спортивных залах, но и на местности в естественных природных условиях делают данные виды спорта не только привлекательными, но и оказывающими исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Помимо улучшения физического здоровья учащихся данный вид деятельности способствует самореализации личности ребёнка, его экологическому воспитанию; создаёт условия для разностороннего развития личности; прививает основы наставничества, профессиональной самоориентации в спорте и будущей работе.

Данная программа реализуется с 2019 года. Успешное выполнение практических задач, поставленных на 1 и 2 году обучения, позволили учащимся добиться высоких результатов в области детско-юношеского туризма (команда стала победителем и призёром Всероссийских и Международных соревнований по спортивному туризму).

В 2021-2022 г.г. возникла необходимость обновления программы для дальнейшего раскрытия потенциала одарённых детей при обеспечении индивидуального подхода к каждому учащемуся.

В содержание 3 и 4 года обучения программы внесены разделы и темы, отвечающие более глубокому и осмысленному усвоению приёмов и методов обучения основам скалолазания для сохранения мотивации к обучению, повышению уровня успешности в процессе самореализации, профессиональном самоопределении в выборе жизненного пути.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки, которая продолжается в течение 4 лет.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам.

Одним из наиболее активно развивающихся направлений современного дополнительного образования является реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ДООП) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Темы и разделы программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отражаются в календарно-тематическом планировании с указанием формы организации образовательного процесса.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Актуальность

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки учащихся с высокой мотивацией к профессиональной ориентации в области спорта и туризма.

Поддержка одарённых детей является приоритетным направлением в области образования (Федеральный проект «Образование» и в его рамках проект «Успех каждого ребёнка»).

Данная программа нацелена на формирование целостной системы выявления, поддержки, развития физических и профессиональных способностей одарённых детей благодаря новым технологиям в области скалолазания и горного туризма

Отличительные особенности программы.

Обновление содержания программы (и продление срока её реализации до 4 лет) связано с потребностью изменения технологии обучения и воспитания.

На протяжении первых 2 лет обучения приобретает необходимую физическую форму для занятий скалолазанием, только после этого возможна техническая и тактическая подготовка учащихся с высокой мотивацией к занятиям по скалолазанию и горному туризму, позволяющая достигать желаемых результатов учащимся в освоении сложных и разнообразных скалолазных трасс и горных маршрутов.

Разнообразие практических занятий на различных типах рельефа (скалодромах, естественных рельефах) рекомендованы не ранее 3 и 4 года обучения.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст для обучения от 10 до 15 лет без специальных скалолазных и туристских навыков.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Общее количество часов обучения составляет 720 учебных часов.

1 год обучения - 4 часа в неделю

2 год обучения - 4 часа в неделю

3 год обучения - 6 часов в неделю (включая занятия на базе ГБОУ шк. № 401) и графика выхода в природную среду на различные типы естественного рельефа.

4 год обучения - 6 часов в неделю (включая занятия на базе ГБОУ шк. № 401) и графика выхода в природную среду на различные типы естественного рельефа.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создать условия для организации здорового досуга, отвлечения от негативных воздействий городской жизни, воспитания ответственности, товарищества, патриотизма, а также физического и духовного совершенствования посредством занятий скалолазанием и туризмом.

Задачи обучения:

Обучающие

1. Ознакомить:

- с историей скалолазания и туризма в России,
- с основными терминами и понятиями, используемыми в скалолазании и спортивном туризме,
- с приемами страховки и самостраховки в скалолазании и туризме
- с техникой безопасности на занятиях и во время соревнований

2. Научить:

- приемам безопасного преодоления искусственных и естественных препятствий,
- приемам организации страховки и самостраховки,
- навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности,
- основам оказания первой помощи.

3. Дать знания на высоком уровне компетентности в области скалолазания и горного туризма в соответствии с потребностями и способностями учащегося.

4. Познакомить с разнообразием профессий по направлению программы.

Развивающие

1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:

2. Развить специальные физические способности одарённых учащихся, позволяющие достичь высоких результатов в скалолазании и спортивном туризме

3. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий) по памяти, по схемам.

4. Научить приемам устной передачи знаний, полученных на занятиях друзьям и родным.

5. Развивать коммуникативные умения в процессе коллективной работы при занятиях на скалодроме.

Воспитательные:

1. Воспитывать позитивное отношение учащихся к занятиям физкультурной деятельностью.

2. Развивать волевые качества и самостоятельность в решении различных жизненных ситуаций.

3. Воспитывать качества, необходимые для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

4. Воспитывать духовно- нравственные основы личности одарённых учащихся заботливость и доброжелательность, ответственности и организованность.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специальных скалолазных и туристских навыков, имеющие медицинский допуск.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Допускается дополнительный набор учащихся на 2 и последующие года обучения на основе собеседования с педагогом (при хорошей физической подготовке и мотивации). В процессе реализации программы определяются лидеры, которые становятся наставниками для детей младшего возраста.

Количество детей в группе:

- первый год обучения -15 человек
- второй год обучения -12 человек
- третий год обучения- 10 человек
- четвёртый год обучения- 10 человек

Особенности организации образовательного процесса:

В целях оптимизации образовательного процесса и привлечения учащихся к туристско-краеведческой деятельности при реализации дополнительной образовательной программы «Основы скалолазания» осуществляется сетевое взаимодействие в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами (спортивных площадок и помещений для проведения занятий по ОФП и СФП).

Образовательный процесс строится таким образом, что на 1 и 2 году учащимися приобретается необходимая физическая форма, знания и навыки прохождения простейших маршрутов на скалодроме, на 3 и 4 году – учащиеся с высокой мотивацией осваивают сложные и разнообразные скалолазные трассы на различных типах рельефа.

Формы проведения занятий:

Групповые: теоретические и практические занятия, тренировочное занятие, тестирование, дискуссия, презентация, спортивные игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно
- групповая: организация тренировок в малых группах, в т.ч. в занятиях на свежем воздухе,
- индивидуальная: организуется для работы с одарёнными детьми (индивидуальные образовательные маршруты) для выполнения нормативов по физической подготовке для достижения высоких результатов и участия в соревнованиях различного уровня.

Режим занятий:

1-й год обучения – 4 часа в неделю 2 раза по 2 часа (144 часа в год)

2-й год обучения – 4 часов неделю 2 раза по 2 часа (144 часа в год)

3-й год обучения – 6 часов 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов)

4-й год обучения – 6 часов 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов)

Основные способы и формы работы с детьми:

Групповые занятия: тренировочное занятие (занятия на тренажёрах), деловая игра, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры.

Теоретические занятия: дискуссия, беседа, презентация.

Практические занятия: тренировочные мероприятия (занятия на тренажёрах), экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры.

Специфические особенности программы:

В виду того, что программа носит физкультурно-оздоровительный характер, в зависимости от возраста, уровня физического развития и подготовки, образовательный маршрут для учащихся, даже в пределах одной группы, может быть различным.

При таких условиях шефство старших над младшими (имеющих высокую мотивацию и уровень физического развития над теми, кто только набирает опыт и навыки) как форма организации образовательного процесса играет важную роль.

Учащиеся, имеющие особые способности и достаточную физическую подготовку, могут осваивать программу по маршруту, нацеленному на совершенствование физического развития. Для учащихся имеющих высокую мотивацию и одаренность в области физического развития, может быть построен индивидуальный образовательный маршрут с целью получения высоких спортивных достижений.

Материально-техническое оснащение:

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий в условиях специально-оборудованного помещения (на 15 человек):

скалодром (1 шт.),

гимнастические маты (5 шт.),

зацепки (имитаторы скального рельефа),

скалолазный тренажер (фингерборд и т.п.)

страховочные системы (15 шт.),

веревки (диам. 10 мм. – 100м.),

карабины (20 шт.),

оттяжки (20 шт.),

спусковые устройства (10 шт.),

тормозные устройства (10 шт.),

скальная лестница (3 шт.).

цифровая видеокамера (1 шт.),

запасной аккумулятор для видеокамеры,

штатив для видеокамеры (1 шт.),

телевизор (1 шт.),

кронштейн для телевизора (1 шт.).

Спортивные сборы и выезды:

Палатки (5 шт.),

тенты костровые (2 шт.),

лопата (1 шт.),

двуручная пила (1 шт.),

топор (1 шт.),

маркированная лента (100 м.),

костровое оборудование (котлы (3 шт. по 5л.), половник (2 шт.), доски для резки продуктов (2 шт.), ножи кухонные (2 шт.), тросик костровой (1 шт.), крючки для котлов (10 шт.), стол (складной),

карты местности (5 шт.),

планшеты для карт (5 шт.),

компаса (5 шт.),

фонари,

медицинская аптечка (см. приложение № 7),

ремонтный набор,

спички,
газовая горелка (3 шт.),
газ в баллоне (10 шт.),
обвязки (15 шт.),
скальные крючья (20 шт.),
карабины (20 шт.),
спусковые устройства (15 шт.),
молоток скальный (6 шт),
гимнастические маты (3 шт).

Основное личное снаряжение, специальная одежда и обувь:

рюкзак,
коврик из пены (большой и маленький - «сидушка»),
спальный мешок,
ботинки туристские,
кроссовки,
шерстяной спортивный костюм,
штормовой костюм,
нижнее белье,
свитер,
непромокаемая плащ-накидка,
головной убор,
спортивный костюм для скалолазания,
скальные туфли,
компас,
часы,
туалетные принадлежности,
миска, ложка, кружка, ножик, спички, фонарик.

Всё снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Список инвентаря может быть расширен или изменен в зависимости от длительности проведения тренировочных мероприятий, времени года, особенностей района проведения, маршрута движения, характера естественных препятствий и способов их преодоления.

При реализации ДООП с использованием электронного обучения созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные образовательные ресурсы, соответствующие технологические средства для реализации программы

Кадровое обеспечение программы:

Программа «Основы скалолазания» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование и постоянно повышающийся уровень профессионального мастерства и имеющий специальную инструкторскую подготовку.

Планируемые результаты:

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

Учащиеся будут осознанно подходить к:

- духовно-нравственному развитию личности, формированию ценностей в области спорта и туризма
- владению умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом,
- разрешению спорных вопросов на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам.
- достижению личностно значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)
- владению навыками культурного поведения в природной среде
- построению доброжелательных, заботливых отношений в группе, эффективному взаимодействию с товарищами по команде.

Метапредметные:

1. Разовьют познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
2. Выявят и раскроют индивидуальные возможности и способности (в процессе обучения) учащихся с высокой мотивацией в спорте и туризме.
3. Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий) по памяти, по схемам.
4. Научатся приемам устной передачи знаний, полученных на занятиях друзьям и родным.
5. Разовьют коммуникативные умения в процессе коллективной работы при занятиях на скалодроме

Предметные

Получат знания:

- по истории скалолазания и туризма в России,
- по основным терминам и понятиям, используемым в скалолазании и спортивном туризме, по технике безопасности на занятиях и во время соревнований
- о профессиях по направлению программы

Научатся:

- приемам страховки и само страховки.
- приемам преодоления искусственных и естественных препятствий:
- вязке узлов, приемам организации страховки и само страховки,
- навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности, - продемонстрируют высокий уровень компетентности в различных областях знаний по скалолазанию
- основам оказания первой помощи,

Формой предъявления результатов обучения является презентация достигнутых результатов по итогам аттестации, а также анализ и оценка опросов, выполнение нормативов физической подготовки и участие в соревнованиях различного уровня.

1-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Выполнение для 1 года обучения «Нормативных требований физической подготовки учащихся» (см. приложение №1, №2).

2-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 2 года обучения «Нормативных требований физической подготовки учащихся» (см. приложение №1, №2).

3 год обучения: совершенствование технической и тактической подготовки учащихся с высокой мотивацией к занятиям скалолазанием, туризмом и альпинизмом, позволяющая достигать желаемых результатов в освоении разнообразных скалолазных трасс на искусственном рельефе; освоение базовых техник прохождения скальных маршрутов на естественном рельефе.

Подготовка к участию в соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму. Выполнение для 3 года обучения «Нормативных требований физической подготовки» (см. приложение №1, №2).

4 год обучения: дальнейшее совершенствование техник и тактики преодоления естественных и искусственных маршрутов одарёнными учащимися по направлению программы, позволяющая достичь результатов уровня 1-2 спортивного разряда по спортивному туризму и скалолазанию. Совершенствование техник прохождения скалолазных, туристских и альпинистских маршрутов на сложных естественных скальных, ледовых и снежных рельефах. Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму на региональном уровне.

Также при оценке подготовки учащихся учитываются результаты выступлений на соревнованиях различного уровня по скалолазанию и спортивному туризму.

Результативность обучения учащихся
(знания, навыки, физическая подготовка) в конце каждого года обучения

| П од обучен ия | Результативность обучения | | Наберёт кол-во баллов (за физическую подготовку) в соответствии с «Нормативными требованиями учащихся для очередных этапов подготовки» (см. приложение №1, №2). | |
|-------------------------|--|---|---|---------|
| | Будут знать/ усовершенствуют знания | Будут уметь/владеть | Мальчики | Девочки |
| 1 | - Историю скалолазания, историю туризма в России, основные термины и понятия в скалолазании, основы страховки и само страховки, базовую технику и тактику скалолазания, основные приёмы преодоления искусственных и естественных препятствий, профессии по направлению программы | - Владеть базовыми приемами страховки и само страховки, - преодолевать базовые скалолазные трассы на искусственном рельефе. | 40 | 25 |
| 2 | - Усовершенствуют знания, навыки и умения в скалолазании, углубят знания по приёмам страховки и | - Использовать базовые приёмы страховки и само страховки, - преодолевать скалолазные трассы | 60 | 40 |

| | | | | |
|---|---|--|----|----|
| | самостраховки, получат расширенный объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий, расширят знания о профессиях по направлению программы | средней трудности на искусственном и естественном рельефе | | |
| 3 | - Углубят объём знаний и навыки скалолазания, изучат новые технические приёмы преодоления препятствий средней сложности на искусственных и естественных рельефах изучат основы туристской подготовки, скалолазания на естественном рельефе, познакомятся с профильными учебными заведениями, для самоопределения и выбора жизненного пути | - Владеть сложными приёмами страховки, самостраховки, - преодолевать скалолазные трассы средней сложности на искусственном и естественном рельефе, овладеют основами туристской подготовки, скалолазания на естественном рельефе, одарённые будут владеть высоким уровнем компетентности в области скалолазания, овладеют знаниями о профильных заведениях | 70 | 50 |
| 4 | Узнают о разнообразных скалолазных трассах, получат углублённые знания о техниках прохождения трасс на различных рельефах, изучат основы горной и альпинистской подготовки, получат полный спектр знания о профессиях в спорте, туризме, самоопределятся в выборе жизненного пути по направлению программы | - Овладеют техниками прохождения трасс на различных типах рельефа, приобретут навыки применения приёмов преодоления искусственных и естественных препятствий, самостоятельно оценят свои возможности, знания/ физическое здоровье и соотнесут их с интересом к профессии по направлению программы | 75 | 55 |

Для учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовки (выносливость, ловкость, гибкость и др.) - по ОФП, СФП критерии оценки результативности могут быть выше нормативных требований в зависимости от одарённости и целеустремлённости ребёнка.

Критерии оценки физической подготовки учащихся по итогам
1, 2, 3, 4 года обучения (по нормативным требованиям)

| Год обучения | Возраст (лет) | Требования к уровню подготовки |
|----------------|---------------|---|
| В конце 1 года | 10-12 | Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| В конце 2 года | 12-13 | Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| В конце 3 года | 13-14 | Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| В конце 4 года | 14-15 | Набрать не менее 75 баллов мальчикам и 55 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |

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

| Баллы | Бег 30 м (с) | 6 мин. Бег (м) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание на перекладине (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Приседание на одной ноге (раз) | Подъем ног в висе на перекладине (раз) | Наклон вперед согнувшись (см) | Челночный бег 3*10 м (с) |
|-------|--------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|
| 1 | 6,6 | 650 | 120 | 1 | 8 | 3 | 1 | -1 | 10,4 |
| 2 | 6,4 | 750 | 130 | 2 | 10 | 4 | 2 | -2 | 10,2 |
| 3 | 6,2 | 850 | 140 | 4 | 12 | 6 | 3 | -3 | 10 |
| 4 | 6,0 | 900 | 150 | 6 | 16 | 8 | 4 | -4 | 9,8 |
| 5 | 5,8 | 950 | 160 | 8 | 20 | 10 | 5 | -5 | 9,6 |
| 6 | 5,7 | 1000 | 170 | 10 | 24 | 12 | 6 | -6 | 9,4 |
| 7 | 5,6 | 1050 | 180 | 12 | 28 | 14 | 8 | -7 | 9,2 |
| 8 | 5,5 | 1100 | 190 | 14 | 32 | 16 | 10 | -8 | 9,0 |
| 9 | 5,4 | 1150 | 200 | 16 | 36 | 18 | 12 | -9 | 8,8 |
| 10 | 5,3 | 1200 | 210 | 18 | 40 | 20 | 15 | -10 | 8,6 |
| 11 | 5,2 | 1250 | 215 | 20 | 44 | 23 | 18 | -11 | 8,4 |
| 12 | 5,1 | 1300 | 220 | 22 | 48 | 26 | 21 | -12 | 8,2 |
| 13 | 5,0 | 1350 | 225 | 24 | 52 | 29 | 24 | -13 | 8,0 |
| 14 | 4,9 | 1400 | 230 | 26 | 56 | 32 | 27 | -14 | 7,8 |
| 15 | 4,8 | 1450 | 235 | 28 | 60 | 35 | 30 | -15 | 7,7 |
| 16 | 4,7 | 1500 | 240 | 30 | 64 | 38 | 33 | -16 | 7,6 |
| 17 | 4,6 | 1550 | 245 | 32 | 68 | 41 | 36 | -17 | 7,5 |
| 18 | 4,5 | 1600 | 250 | 33 | 72 | 44 | 39 | -18 | 7,4 |

| | | | | | | | | | |
|----|-----|------|-----|----|----|----|----|-----|-----|
| 19 | 4,4 | 1650 | 255 | 34 | 76 | 47 | 42 | -19 | 7,3 |
| 20 | 4,3 | 1700 | 260 | 35 | 80 | 50 | 45 | -20 | 7,2 |

Учебный план 1 года обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 1 | 1 | | Тесты, опрос |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | | |
| 1.1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице. | 2 | 2 | | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 1 | 1 | | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма. | 2 | 2 | | Деловая игра |
| 1.4 | Одежда для скалолазания и горного туризма. | 1 | 1 | | Тест |
| 1.5 | Специальное снаряжение. | 1 | 1 | | Тест |
| 2 | Практическая подготовка. | 134 | 1 | 133 | |
| 2.1 | ОФП. | 78 | | 78 | Сдача нормативов |
| 2.2 | СФП. | 24 | | 24 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 12 | | 12 | Устный зачет |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 12 | | 12 | Опрос, устный зачет |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 4 | | 4 | Опрос, устный зачет |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 1 | 3 | Сдача нормативов |
| 3. | Профориентационное занятие | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |
| | Итого за период обучения | 144 | 10 | 134 | |

Учебный план 2-ого года обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде | 1 | 1 | | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий | 1 | 1 | | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Спорт и здоровье | 2 | 2 | | Деловая игра |
| 2 | Практическая подготовка | 138 | 1 | 137 | |
| 2.1 | ОФП. | 72 | | 72 | Сдача нормативов |
| 2.2 | СФП. | 30 | | 30 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 10 | | 10 | Сдача нормативов |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 14 | | 14 | Сдача нормативов |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 6 | | 6 | Сдача нормативов |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 3. | Профориентационное занятие | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |
| | Итого за период обучения | 144 | 6 | 138 | |

Учебный план 3-ого года обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде. | 2 | 2 | | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий различной сложности. | 2 | 2 | | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Спорт и здоровье. | 2 | 2 | | Деловая игра |
| 2 | Практическая подготовка | 208 | 15 | 193 | |
| 2.1 | ОФП. | 72 | | 72 | Сдача нормативов |
| 2.2 | СФП. | 30 | | 30 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 10 | | 10 | Сдача нормативов |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 14 | | 14 | Сдача нормативов |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 6 | 2 | 6 | Сдача нормативов |
| 2.6 | Основы туристской подготовки | 42 | 12 | 30 | Тесты, контрольные задания |
| 2.7 | Скалолазание на естественном рельефе | 28 | | 28 | Сдача нормативов |
| 2.8 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 3. | Профориентационное занятие | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |
| | Итого за период обучения | 216 | 22 | 194 | |

Учебный план 4-ого года обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 10 | 10 | | |
| 1.1 | Техника безопасности в зале и при проведении занятий и в природной среде. | 2 | 2 | | Опрос, устный зачет |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий различной сложности. | 4 | 4 | | Опрос, устный зачет |
| 1.3 | Спорт и здоровье. Основы первой помощи. | 4 | 4 | | Опрос, устный зачет |
| 2 | Практическая подготовка. | 204 | 10 | 194 | |
| 2.1 | ОФП. | 72 | | 72 | Сдача нормативов |

| | | | | | |
|-----|---|-----|----|-----|----------------------------------|
| 2.2 | СФП. | 30 | | 30 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | 6 | | 6 | Сдача нормативов |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 14 | | 14 | Сдача нормативов |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | 6 | 2 | 4 | Сдача нормативов |
| 2.6 | Первая помощь при несчастных случаях в природной среде. | 6 | | 6 | Контрольное практическое задание |
| 2.7 | Основы горной туристской и альпинистской подготовки | 32 | 8 | 24 | Тесты, контрольные задания |
| 2.8 | Скалолазание на естественном рельефе | 32 | | 32 | Сдача нормативов |
| 2.9 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | | 6 | Сдача нормативов |
| 3. | Профориентационное занятие «Я выбираю спорт» | 2 | 1 | 1 | Профдиагностика тестирование |
| | Итого за период обучения | 216 | 21 | 195 | |

3. Оценочные и методические материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала учащимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Программа предусматривает

Входной контроль – проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений .

Текущий контроль проводится в ходе подведения итогов разделов учебного плана (анкетирование, опрос, устный зачет, сдача нормативов).

Промежуточная аттестация проводится для установления результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: за первое полугодие, за второе полугодие, за весь период обучения по программе (за 4 года обучения). Аттестация за первое (в декабре) и за второе полугодие (в мае) проводится ежегодно на протяжении всего периода обучения.

Промежуточная аттестация может проводиться в форме деловой игры, опроса, тестирования, практическая часть – протоколы спортивных соревнований.

Учащийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Аттестация проводится согласно графику, результаты заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

При проведении контроля учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения, подтверждающие уровень текущей подготовки. Также ответить на вопросы анкеты, которые дают возможность выяснить цели посещения детьми объединений и занятий в физкультурно-спортивных коллективах.

Анкеты составлены с учетом возрастных особенностей занимающихся для двух категорий: 10-12 и 13-15 лет. Если в одном коллективе занимаются ребята нескольких возрастных категорий, то им соответственно предлагаются разные анкеты.

Для проведения анкетирования необходимо, чтобы каждый занимающийся имел индивидуальный бланк с перечнем вопросов. Перед началом процедуры педагог объясняет детям, для чего проводится опрос и правила заполнения анкет.

Для одарённых учащихся 3и 4 года обучения применяются методы самостоятельной, индивидуальной работы, которая имеет высокий познавательно-мотивирующий потенциал и соответствует уровню познавательной активности, интересов, физических возможностей учащихся в области спорта, туризма.

При применении электронного обучения используются следующие формы контроля и фиксации результатов обучения:

- ответы на задания в виде файлов,
- фотографии или сканы ответов на вопросы контрольных тестов, контрольных заданий,
- протоколы результатов соревнований, проводимых в электронной форме,
- скриншоты диалогов учащихся на платформах сети интернет,
- видеозаписи и другие виды электронного контроля выполнения практических занятий (ОФП, СФП), а также практических заданий по технике скалолазания и горного туризма.

Методические материалы

В процессе организации и реализации общеобразовательной программы применяются следующие современные образовательные технологии:

Методы мотивации стимулирования: творческие задания, поощрение, порицание, возможность участия в различных туристских соревнованиях, возможность показать свои навыки и умения в туристских походах и на искусственных рельефах. Формирование индивидуальных портфолио обучающихся, отображение успехов и результатов обучающихся на официальном сайте ГБУДО ДТДиМ, а также публикации в СМИ района.

Здоровьесберегающие технологии используются при организации образовательного процесса в целом, что реализуется:

- в рациональном построении учебных занятий в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
- в создании комфортных условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания);
- на тренировках, выездах и соревнованиях физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка;
- в оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;
- в создании эмоционально благоприятной атмосферы;
- в использовании в организации обучения разных каналов восприятия информации

Игровые технологии используются в основном на практических занятиях и тренировочных занятиях, которые составляют большую часть образовательного процесса и связаны с игровой формой взаимодействия. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности.

Технологии проблемного обучения используются на протяжении всего образовательного процесса, так как сама туристско-краеведческая деятельность постоянно ставит перед ее участниками проблемы и задачи, которые надо решать. Целью проблемной технологии выступает приобретение знаний, умений, навыков, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей.

Инструкторская и судейская практика, как методика обучения и наставничества. С первого года обучения в группе можно начинать привитие инструкторских и судейских навыков, основ наставничества и профессиональной ориентации учащихся. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения воспитанники должны овладеть принятой в данном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований ребята знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На втором году обучения в группах занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию педагога, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать педагогу в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Учащиеся уровня спортивного совершенствования на 3 и 4 годах обучения регулярно привлекаются в качестве помощников педагога для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных задач, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри своего объединения и своего учреждения. Обладать компетенциями «судьи по спорту 3 категории» по скалолазанию и спортивному туризму.

За свою деятельность учащиеся-наставники получают благодарности ДТДиМ и района, которые формируют их индивидуальные портфолио. Их успехи отображаются на официальном сайте ГБУДО ДТДиМ. О таких ребятах коллектив учреждения готовит публикации в СМИ района. Высокие результаты зачастую оказывает решающую роль в выборе профессии учащихся.

Методическое обеспечение образовательной программы

Название: «Основы скалолазания»

Год обучения: 1 год обучения

| № п/п | Тема программы | Форма занятия и технология их организации | Методы и приемы, технологии | Дидактический материал | Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов | Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы |
|------------------------------|---|--|--|--|--|---|
| Вводное занятие | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие Выявление базового уровня подготовки обучающихся | Групповая Беседа | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов) Начальный опрос. | Инструкция по охране труда №2,7,16,18,19. Тематическая подборка «Скалолазание, альпинизм, туризм» | Вводный (опрос на выявление имеющихся знаний по теме кружка). Текущий Составление таблицы «Общее и особенное в Скалолазании, альпинизме, туризме» | Видео-фильмы по теме занятия, ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |
| 1. Теоретическая подготовка. | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор | Инструкция по охране труда №2,7,16,8,19. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный опрос по теме занятия, выполнение практических заданий | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм» Спортивное |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|---|
| | | | тематических сайтов). | Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с. Конспект беседы: «Техника преодоления искусственных препятствий». | | скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 200 15 с. Конспект беседы: «Техника преодоления естественных препятствий». | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.3 | Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация | Коробков А.И. «Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации «Турист», 1981. http://www.skitalets.ru/ | Текущий Опрос (усвоение понятия: личное специальное снаряжение). Промежуточный | Таблица «Список личного снаряжения». Памятка «Уход за снаряжением». |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| | | | <p>фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения)</p> | <p>books/lagersnar_korob/index.htm Конспект занятия «Снаряжение скалолаза». Рисунки: Виды личного специального снаряжения для занятий скалолазанием и горным туризмом. Тематическая подборка: «как правильно выбрать личное снаряжение».</p> | <p>отбор подготовка и использование личного снаряжения для проведения тренировки.</p> | <p>Практическое задание «Собери комплект для тренировки (в зале, скалодроме, природе)». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 1.4 | Одежда для скалолазания и горного туризма | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения)</p> | <p>Коробков А.И. «Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации «Турист», 1981. http://www.skitalets.ru/books/lagersnar_korob/index.htm Конспект занятия «Снаряжение скалолаза». Рисунки: типы обуви, одежды для разных условий тренировки и путешествия. Тематическая подборка: «как</p> | <p>Текущий Опрос (усвоение понятия: личное снаряжение).</p> <p>Промежуточный подбор и укладка комплекта одежды для трехдневного похода.</p> | <p>Таблица «Список одежды». Памятка «Уход за снаряжением». Практическое задание «Собери рюкзак для выезда на скалы». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | правильно выбрать одежду, обувь, туристский рюкзак, палатку, спальный мешок». | | |
| 1.5 | <p>Специальное снаряжение.</p> <p>Специальное групповое снаряжение для скалолазания и горного туризма</p> | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, деловая игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения)</p> | <p>Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.</p> <p>Конспект занятия «Групповое снаряжение скалолаза и туриста».</p> <p>Рисунки: «типы страховочного снаряжения».</p> <p>Тематическая подборка: «как правильно выбрать снаряжение для групповой страховки».</p> | <p>Текущий</p> <p>Опрос (усвоение понятия: групповое и личное специальное снаряжение).</p> <p>Промежуточный отбор и укладка группового снаряжения для проведения тренировки.</p> | <p>Таблица «Список группового снаряжения».</p> <p>Памятка «Уход за снаряжением».</p> <p>Практическое задание «Собери комплект группового снаряжения для тренировки (в зале, скалодроме, природе)».</p> <p>Ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 2. Практическая подготовка. | | | | | | |
| 2.1 | <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, тренировочные упражнения</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> | <p>Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.</p> <p>Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.</p> <p>Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. –</p> | <p>Текущий</p> <p>Опрос (выявление знаний об общем физическом развитии человека, основам проведения тренировок).</p> <p>Промежуточный: выполнение</p> | <p>Таблицы «типовые комплексы упражнений».</p> <p>Памятка «Последовательность проведения тренировки».</p> <p>Практическое</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | | | <p>Практические (практические задания, упражнения): разминка, упражнения с предметами, элементы акробатики, упражнения на снарядах, легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры</p> | <p>Минск: Высшая школа, 1995. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.</p> | <p>практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные соревнования.</p> | <p>задание – выполнение тестовых комплексов упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, тренировочные упражнения</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, дискуссия)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений,</p> | <p>Антонович И. И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания.</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях физического развития в зависимости от выбранного вида</p> | <p>Таблицы «специальные упражнения». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое</p> |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| | | | <p>демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести, элементы акробатики, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц, игры.</p> | <p>Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.</p> <p>Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | <p>спорта).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий.</p> <p>Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные соревнования.</p> | <p>задание – выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, тренировочные упражнения</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, дискуссия)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения приемов и упражнений, демонстрация</p> | <p>Конспект беседы: «связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста», «Оказание первой помощи».</p> <p>Антонович И. И.</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях основах техники безопасного прохождения дистанций на искусственном и</p> | <p>Таблицы «Техника безопасности и техника страховки».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | <p>фотографий, презентации, видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): Техника самостраховки в различных условиях. Основы оказания первой помощи.</p> | <p>Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.</p> <p>Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.</p> <p>Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.</p> <p>Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г.</p> <p>Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских</p> | <p>естественном рельефе).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>время тренировок и соревнований».</p> <p>Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки.</p> <p>Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | | |
|-----|------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | | |
| 2.4 | Техническая подготовка | Групповая Беседа, практическая работа | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на разучивание техник преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей. | Конспект беседы: «техника преодоления искусственных и естественных препятствий». Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях техники преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей). Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация техники прохождения элементов рельефа, тренировочные соревнования. | Таблицы «Техника преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 2.5 | Тактическая | Групповая | Словесные | Конспект беседы: | Текущий: | Таблицы |

| | | | | | | |
|--|------------|---|--|--|---|--|
| | подготовка | Беседа, практическая работа, дискуссия | <p>(объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): упражнения на базовые тактики преодоления препятствий в скалолазании, горном туризме, альпинизме.</p> | <p>«тактика в скалолазании и горном туризме». Антонович И. И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.</p> <p>Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.</p> <p>Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.</p> <p>Еденная Всероссийская спортивная</p> | <p>Опрос (выявление знаний об особенностях тактики преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация тактик прохождения скалолазных дистанций.</p> | <p>«Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|------------|---|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | <p>классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.</p> <p>Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | | |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическое выполнение контрольных нормативов</p> | Практические (практические задания, упражнения): ОФП, СФП | Контрольные нормативы из данной программы - «Основы скалолазания» | <p>Промежуточная аттестация по завершению учебного года:</p> <p>выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.</p> | «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП» |
| 3. | Профориентационное занятие | <p>Групповая</p> <p>Беседа о профессиях в области спорта, туризма, ЗОЖ</p> | <p>Практические</p> <p>Игровая практика «Формирование образа «Я»</p> | <p>Бухаркина, Е. С. Темп спортивный нас сегодня увлекает за собой / Е. С. Бухаркина. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2017</p> | Педагогические наблюдения по итогам игровой практики | Подведение итогов игровой практики, анкетирование |

Методическое обеспечение образовательной программы

Название: «Основы скалолазания»

Год обучения: 2 год обучения

| № п/п | Тема программы | Форма занятия и технология их организации | Методы и приемы, технологии | Дидактический материал | Педагогический инструментальный оценки и формы подведения итогов | Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы |
|------------------------------|---|--|--|--|--|---|
| Вводное занятие | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие Выявление базового уровня подготовки обучающихся | Групповая Беседа | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов) Начальный опрос. | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Тематическая подборка «Скалолазание, альпинизм, туризм» | Вводный (опрос на выявление имеющихся знаний по теме кружка). Текущий Составление таблицы «Общее и особенное в Скалолазании, альпинизме, туризме» | Видео-фильмы по теме занятия, ресурсы VK https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |
| 1. Теоретическая подготовка. | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм» Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|--|
| | | | | М. “ФиС”, 1970. 335с. Конспект беседы: «Техника преодоления искусственных препятствий». | | ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | Инструкция по охране труда №2,7,16,18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Конспект беседы: «Техника преодоления естественных препятствий». | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.3 | Спорт и здоровье | Групповая Беседа, практическая | Словесные (объяснение понятий, беседа) | Конспект беседы: «первая помощь, основы гигиены и самодиагностики в туризме». | Текущий: Опрос (выявление знаний об основах психологии в спорте, первой помощи, | Таблицы «Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | <p>работа, игра</p> <p>Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения)</p> | <p>Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.</p> <p>Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.</p> <p>Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в</p> | <p>гигиене и самодиагностике).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | российской федерации» Приказ министерства здравоохранения № 477 "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" | | |
| 2. Практическая подготовка. | | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Групповая Беседа, практическая тренировка, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): разминка, упражнения с предметами, элементы акробатики, упражнения на снарядах, легкая атлетика, подвижные | Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. Гурвич Л.М. "Следопыт". М. "ФиС", 1976, - 248 с. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985. | Текущий Опрос (выявление знаний об общем физическом развитии человека, основам проведения тренировок). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «типовые комплексы упражнений». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых комплексов упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1 |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|---|
| | | | игры и эстафеты, спортивные игры | Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. | | 065545, https://vk.com/club50509089 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие выносливости, | Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях физического развития в зависимости от выбранного вида спорта). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «специальные упражнения». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--|
| | | | упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести, элементы акробатики, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц, игры. | Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | | ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения приемов и упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): Техника самостраховки в различных условиях. Основы оказания первой помощи. | Конспект беседы: «связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста», «Оказание первой помощи». Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с. Власов А. А. «Турист». М. «ФиС», 1974. 383с. Губаненков С.М. | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях основ техники безопасного прохождения дистанций на искусственном и естественном рельефе). Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий. | Таблицы «Техника безопасности и техника страховки». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки. Практическое задание – оказание |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>«Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | <p>первой помощи пострадавшему.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|--|--|--|---|
| 2.4 | Техническая подготовка | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на совершенствование техник преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей. | Конспект беседы: «техника преодоления искусственных и естественных препятствий». Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях техники преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей). Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация техники прохождения элементов рельефа. | Таблицы «Техника преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, | Конспект беседы: «тактика в скалолазании и горном туризме». Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Закацола А.Г. | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях тактики преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей). | Таблицы «Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | <p>видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие тактического мышления в скалолазании, основы построения маршрутов в горном туризме и альпинизме.</p> | <p>Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.</p> <p>Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.</p> <p>Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.</p> <p>«Правила вида спорта</p> | <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация тактик прохождения скалолазных дистанций.</p> | <p>соревнований».</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | Спортивный туризм», «регламенты» по видам туризма. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | | |
| 2.6 | Выполнение контрольных нормативов. | Групповая Беседа, практическое выполнение контрольных нормативов | Практические (практические задания упражнения): ОФП, СФП | Контрольные нормативы из данной программы - «Основы скалолазания» | Промежуточная аттестация по завершению учебного года: выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах. | «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП» |
| 3. | Профориентационное занятие | Групповая Беседа о влиянии спорта на формирование характера человека | Практические Игровая практика «Что я хочу? Что мне для этого – надо?» | Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С. В. Гурьев. – Москва, Русайнс, 2020 http://www.postupim.ru Поступим.ру – место общения школьников, выпускников и абитуриентов; | Педагогические наблюдения по итогам проведения игровой практики | Подведение итогов игровой практики, анкетирование |

Название: «Основы скалолазания»

Год обучения: 3 год обучения

| № п/п | Тема программы | Форма занятия и технология | Методы и приемы, технологии | Дидактический материал | Педагогический инструментальный оценки и | Техническое оснащение, в том числе |
|-------|----------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|--|------------------------------------|
|-------|----------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|--|------------------------------------|

| | | их организации | | | формы подведения итогов | информационные ресурсы |
|-----------------------------|---|--|--|---|--|--|
| Вводное занятие | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие Выявление базового уровня подготовки обучающихся | Групповая Беседа | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов) Начальный опрос. | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Тематическая подборка «Скалолазание, альпинизм, туризм» | Вводный (опрос на выявление имеющихся знаний по теме кружка). Текущий Составление таблицы «Общее и особенное в Скалолазании, альпинизме, туризме» | Видео-фильмы по теме занятия, ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с. Конспект беседы: «Техника преодоления искусственных препятствий». | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм» Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.2 | Меры безопасности | Групповая | Словесные (объяснение | Инструкция по охране труда | Текущий Опрос по теме занятия | Инструкции по охране труда. |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|--|
| | при преодолении естественных и искусственных препятствий. | Беседа, практическая работа, игра | понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | №2,7,16,18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацоло А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Конспект беседы: «Техника преодоления естественных препятствий». | (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.3 | Спорт и здоровье | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические | Конспект беседы: «первая помощь, основы гигиены и самодиагностики в туризме». Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, | Текущий: Опрос (выявление знаний об основах психологии в спорте, первой помощи, гигиене и самодиагностике). Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий. | Таблицы «Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|
| | | | <p>(практические задания, упражнения)</p> | <p>1973. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд- во Уральского университета, 2001. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» Приказ министерства здравоохранения № 477 "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая</p> | | <p>скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|---|--|---|

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" | | |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Групповая Беседа, практическая тренировка, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): разминка, упражнения с предметами, элементы акробатики, упражнения на снарядах, легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры | Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для | Текущий Опрос (выявление знаний об общем физическом развитии человека, основам проведения тренировок). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «типовые комплексы упражнений». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых комплексов упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---|
| | | | | детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. | | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести, элементы акробатики, упражнения для развития силы | Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях физического развития в зависимости от выбранного вида спорта). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «специальные упражнения». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--|
| | | | отдельных мышечных групп, упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц, игры. | резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | | |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения приемов и упражнений, демонстрация фотографий, видеofilмы) Практические (практические задания, упражнения): Техника само страховки в различных условиях. Основы оказания первой помощи. | Конспект беседы: «связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста», «Оказание первой помощи». Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с. Власов А. А. «Турист». М. «ФиС», 1974. 383с. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях основах техники безопасного прохождения дистанций на искусственном и естественном рельефе). Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий. | Таблицы «Техника безопасности и техника страховки». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки. Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , |

| | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | | <p>руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.</p> <p>Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | | <p>https://vk.com/club50509089</p> |
| 2.4 | Техническая подготовка | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений,</p> | <p>Конспект беседы: «техника преодоления искусственных и естественных препятствий».</p> <p>Закацола А.Г. Методическое</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях техники преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических</p> | <p>Таблицы «Техника преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме».</p> <p>Памятка «Обеспечение</p> |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|--|---|---|---|
| | | | демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на совершенствование техник преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей. | руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | особенностей). Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация техники прохождения элементов рельефа. | безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие тактического мышления в | Конспект беседы: «тактика в скалолазании и горном туризме». Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях тактики преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей). Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация тактик прохождения скалолазных дистанций. | Таблицы «Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|
| | | | <p>скалолазании, основы построения маршрутов в горном туризме и альпинизме.</p> | <p>“ФиС, 1982, - 199с.” Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. «Правила вида спорта Спортивный туризм», «регламенты» по видам туризма. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | | <p>065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|--|---|--|---|
| 2.6 | Основы туристской подготовки | <p>Групповая</p> <p>Инструктаж по ТБ, изучение программ контрольных мероприятий</p> <p>Беседа, практические занятия по подготовке и организации мероприятий в условиях природной среды</p> | <p>Практические (контрольные практические задания: анкетирование, самостоятельная работа)</p> | <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа</p> <p>Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3048-13</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.5.3157 – 14</p> | <p>Текущий контроль: анкетирование участников предполагаемого походного мероприятия.</p> <p>Итоговый контроль: проверка готовности походной группы к планируемому НМ (уровень владения практическими навыками) – контрольное задание</p> | <p>Типовой перечень туристского снаряжения образовательного учреждения (Приложение 4 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 г. № 223)</p> <p>Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. /Под редакцией Губаненкова С. М. – СПб: ИД «Петрополис», 2013.</p> |
| 2.7 | Скалолазание на естественно м рельефе | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> | <p>Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.</p> <p>Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.</p> <p>Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.</p> <p>Губаненков С.М. «Обеспечение</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об основах техники безопасного прохождения дистанций на естественно м рельефе).</p> <p>Промежуточный: выполнение</p> | <p>Таблицы «Основные техники лазания на естественно м рельефе».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | <p>Практические (практические задания, упражнения): Базовые упражнения и техники преодоления естественных скальных и ледовых маршрутов.</p> | <p>безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | <p>практических заданий. Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки. Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|---|--|--|---|
| 2.8 | Выполнение контрольных нормативов. | Групповая Беседа, практическое выполнение контрольных нормативов | Практические (практические повышенной сложности, задания, упражнения): ОФП, СФП | Контрольные нормативы из данной программы - «Основы скалолазания» | Промежуточная аттестация по завершению учебного года: выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах. | «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП» |
| 3 | Профориентационное занятие | Беседы о выборе профильного заведения, использовании интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути | Практические Элементарная профдиагностика | Афанасьева Н.В. Психолого-педагогическая работа по профориентации учащихся 8-9 классов / Афанасьева. - М.: АРКТИ, 2018; http://www.proftime.edu.ru сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»; | Тестирование | Тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом |

Название: «Основы скалолазания»

Год обучения: 4 год обучения

| № п/п | Тема программы | Форма занятия и технология их организации | Методы и приемы, технологии | Дидактический материал | Педагогический инструментальный оценки и формы подведения итогов | Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы |
|------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| Вводное занятие | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие Выявление базового уровня подготовки обучающихся | Групповая Беседа | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов) Начальный опрос. | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Тематическая подборка «Скалолазание, альпинизм, туризм» | Вводный (опрос на выявление имеющихся знаний по теме кружка). Текущий Составление таблицы «Общее и особенное в Скалолазании, альпинизме, туризме» | Видео-фильмы по теме занятия, ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru |
| 1. Теоретическая подготовка. | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале и природной среде | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических | Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с. | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм» Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|
| | | | сайтов). | Конспект беседы: «Техника преодоления искусственных препятствий». | | https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, презентации, обзор тематических сайтов). | Инструкция по охране труда №2,7,16,18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Конспект беседы: «Техника преодоления естественных препятствий». | Текущий Опрос по теме занятия (усвоение). Промежуточный: опрос по теме занятия, выполнение практических заданий. | Инструкции по охране труда. Правила соревнований по видам «Скалолазание, альпинизм, туризм». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 1.3 | Спорт и здоровье. Основы первой помощи | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) | Конспект беседы: «первая помощь, основы гигиены и самодиагностики в туризме». Волков В.М. | Текущий: Опрос (выявление знаний об основах психологии в спорте, первой помощи, гигиене и | Таблицы «Тактика преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | | <p>Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения)</p> | <p>Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.</p> <p>Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.</p> <p>Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в российской</p> | <p>самодиагностике).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> <p>ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | федерации» Приказ министерства здравоохранения № 477 "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" | | |
| 2. Практическая подготовка. | | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Групповая Беседа, практическая тренировка, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): разминка, упражнения с предметами, элементы акробатики, | Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985. Пиратинский А. Е. | Текущий Опрос (выявление знаний об общем физическом развитии человека, основам проведения тренировок). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «типовые комплексы упражнений». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых комплексов упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|---|
| | | | упражнения на снарядах, легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры | Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. | | https://vk.com/club50509089 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, презентации, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие | Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях физического развития в зависимости от выбранного вида спорта). Промежуточный: выполнение практических заданий. Самостоятельное проведение части тренировки, тренировочные и районные соревнования. | Таблицы «специальные упражнения». Памятка «Последовательность проведения тренировки». Практическое задание – выполнение тестовых упражнений. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|
| | | | <p>выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести, элементы акробатики, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц, игры.</p> | <p>спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | | <p>https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения приемов и упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> | <p>Конспект беседы: «связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста», «Оказание первой помощи».</p> <p>Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. Ануфриков М. И.</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях основах техники безопасного прохождения дистанций на искусственном и естественном рельефе).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий.</p> | <p>Таблицы «Техника безопасности и техника страховки».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Практическое задание – организация</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | | | <p>Практические задания, упражнения): Техника самостраховки в различных условиях. Основы оказания первой помощи.</p> | <p>Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.</p> | <p>Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>верхней и нижней командной страховки.</p> <p>Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | | |
| 2.4 | Техническая подготовка | Групповая Беседа, практическая работа, игра | Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы) Практические (практические задания, упражнения): упражнения на совершенствование техник преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей. | Конспект беседы: «техника преодоления искусственных и естественных препятствий». Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru | Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях техники преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей). Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация техники прохождения элементов рельефа. | Таблицы «Техника преодоления препятствий в скалолазании и горном туризме». Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований». Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545 , https://vk.com/club50509089 |
| 2.5 | Тактическая подготовка. | Групповая | Словесные (объяснение | Конспект беседы: «тактика в | Текущий: Опрос (выявление | Таблицы «Тактика преодоления |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): упражнения на развитие тактического мышления в скалолазании, основы построения маршрутов в горном туризме и альпинизме.</p> | <p>скалолазании и горном туризме».</p> <p>Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.</p> <p>Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.</p> <p>Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”</p> <p>Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.</p> <p>Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.</p> <p>Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.</p> <p>Спортивное</p> | <p>знаний об особенностях тактики преодоления препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Демонстрация тактик прохождения скалолазных дистанций.</p> | <p>препятствий в скалолазании и горном туризме».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|
| | | | | <p>скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. «Правила вида спорта Спортивный туризм», «регламенты» по видам туризма. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | | |
| 2.6 | Основы первой помощи | Беседа, учебно-тренировочное занятие | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические | <p>Конспект беседы: «Предупреждение травматизма». Конспект беседы «Раны и их разновидности. Обработка ран» https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_elektronno_obucheniya/video_zanyatiya_po_turizmu/</p> | Практическое задание | Интернет источники, видеоматериалы по теме: «Первая помощь при несчастных случаях в природной среде» |
| 2.7 | Основы горной туристской и альпинистской подготовки | Групповая беседа, практическая работа, игра | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения)</p> | <p>Спутник альпиниста. М. “ФИС”, 1970. 335с. Власов А. А. “Турист”. М. “ФИС”, 1974. 383с. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности</p> | Текущий: Опрос (выявление знаний об основах техники безопасного прохождения дистанций на естественном рельефе). | <p>Таблицы «Основные техники лазания на естественном рельефе».</p> <p>Памятка «Обеспечение</p> |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | <p>упражнений, демонстрация фотографий, видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): Технические приемы и тактические схемы преодоления различных естественных препятствий в зависимости от вида рельефа, природно-климатических особенностей.</p> | <p>туристических походов и соревнований», 2007 г.</p> <p>Захаров П. П. «Инструктору альпинизма». М. «ФиС, 1982, - 199с.»</p> <p>Пиратинский А. Е. Подгорбунских З. С., «Правила вида спорта Спортивный туризм», «регламенты» по видам туризма.</p> | <p>Промежуточный: выполнение практических заданий. Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>безопасности во время тренировок и соревнований».</p> <p>Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки.</p> <p>Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему.</p> <p>Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
| 2.8 | Скалолазание на естественном рельефе | <p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p> | <p>Словесные (объяснение понятий, беседа)</p> <p>Наглядные (личная демонстрация выполнения упражнений, демонстрация фотографий,</p> | <p>Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.</p> <p>Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. «ФиС», 1970. 335с.</p> <p>Власов А. А. «Турист». М. «ФиС», 1974. 383с.</p> <p>Губаненков С.М.</p> | <p>Текущий: Опрос (выявление знаний об особенностях техник прохождения дистанций на естественном рельефе).</p> <p>Промежуточный: выполнение практических заданий.</p> | <p>Таблицы «Основные техники лазания на естественном рельефе».</p> <p>Памятка «Обеспечение безопасности во время тренировок и соревнований».</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| | | | <p>видеофильмы)</p> <p>Практические (практические задания, упражнения): Совершенствование техник преодоления естественных скальных и ледовых маршрутов.</p> | <p>«Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.” Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. Подгорбунских З. С., Пиратинский Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru</p> | <p>Выполнение ситуационных заданий.</p> | <p>Практическое задание – организация верхней и нижней командной страховки. Практическое задание – оказание первой помощи пострадавшему. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru ресурсы ВК https://vk.com/club1065545, https://vk.com/club50509089</p> |
|--|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| 2.9 | Выполнение контрольных нормативов. | Групповая Беседа, практическое выполнение контрольных нормативов | Практические (практические задания, упражнения): ОФП, СФП выполнение нормативов повышенной сложности | Контрольные нормативы из данной программы - «Основы скалолазания» | Промежуточная аттестация по завершению учебного года: выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах. | «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП» |
| | Профориентационное занятие | Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил, способностей | Практическое самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет-ресурсов | http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2015/07/17/pedagogiche – с сайта school85.info Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростка http://www.proftime.edu.ru сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию» | Анкетирование | Встреча с выпускниками, опытными спортсменами, туристами, самостоятельное изучение профессий |

4. Литература, использованная для разработки дополнительной образовательной программы

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
7. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
8. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
9. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.
10. Закаццола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
11. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”
12. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
13. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
14. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
15. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
16. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
16. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
17. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
18. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
19. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
7. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.
8. Закаццола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
9. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. ФиС, 1982.
10. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
11. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
12. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

13. Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.

14. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.

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

16. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Интернет – ресурсы по профориентации учащихся

-<http://www.proftime.edu.ru> сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»;

-<http://www.planetaedu.ru> Планета образования;

-<http://www.rabochee-mesto.com> – портал «Ваше рабочее место» помощь в выборе профессии.

-<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2015/07/17/pedagogiche> – с сайта school85.info Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростка

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
 КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
 приказом ДТДиМ
 от 3 февраля 2022г. № 70

Календарный учебный график реализуемой
 дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программы
 «Основы скалолазания»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1-й год обучения | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю 4 часа |
| 2-й год обучения | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю 4 часа |
| 3 год обучения | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю 6 часов |
| 4 год обучения | 01.09.2022 | 31.08.2023 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю 6 часов |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 10-11 лет
Первый год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными элементами скалолазания и горного туризма. Учащиеся повышают базовую физическую подготовку и овладевают основами техники лазания на различных формах рельефа: правильная постановка ног, распределение веса при лазании, приоритет прямых ног, техника лазания траверса, учебная страховка.

Учащиеся овладевают программой первого года обучения за 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа - внеаудиторные теоретические и практические занятия. Практические занятия на местности (выезды) не проводятся.

Организация учебного процесса соответствует регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделениях дополнительного образования государственных бюджетных общеобразовательных учреждений, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19).

Согласно регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности занятия, проводятся в следующих формах:

1. Внеаудиторные занятия (теоретические и практические занятия, проводимые педагогом с использованием электронного обучения), а также самостоятельная работа учащихся по материалам, представленным педагогом.

2. Аудиторные занятия (практические занятия, проводимые педагогом на свежем воздухе).

Занятия также могут проводиться в очной аудиторной форме. Для групп учащихся «класс-комплект» 2х часовое занятие проводится по 40 минут с перерывом в 15 минут, после занятия проводится 45 минутная санитарная обработка помещения.

Электронные образовательные формы предусматривают:

- видео-уроки, интерактивные презентации, видеоматериалы;
- размещение обучающих материалов по темам программы, диагностика полученных знаний (помощи тестов, контрольных заданий) осуществляется через электронную почту, VK, WhatsApp и на Yandex платформе.

Наполняемость учебных групп на первом году обучения составляет не менее 15 человек

Сроки реализации программы 1 года обучения 144 часов

Режим занятий 144 часа, 4 часа в неделю.

Условия набора и формирования групп первого года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий скалолазанием и горным туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 9 - 11 лет, без специальных скалолазных и туристских навыков.

2. Задачи 1-го года обучения

Обучающие

1. Ознакомить с основами истории скалолазания и туризма в России,
2. Ознакомить основам страховки и само страховки:

3. Обучить основным приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.
4. Научить базовой технике и тактике скалолазания.
5. Ознакомить с основными терминами и понятиями, используемыми в скалолазании и спортивном туризме,
6. Ознакомить с гигиеническими нормами здорового образа жизни
7. Познакомить с профессиями по направлению программы

Развивающие

1. Расширить познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания.
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания.
3. Развить основные потребности в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

Воспитательные:

1. Воспитать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Развивать позитивное отношение обучающихся к занятиям физкультурной деятельностью.
3. Привить основы культуры спортивного поведения.
4. Достичь лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Содержание первого года обучения - 144 часа

Вводное занятие

Теория 1 час

Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка. Задачи на год.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 7 часов

Тема 1.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале и на улице.

Теория: 2 часа

Правила поведения в помещении, на общественном транспорте, правила организации посадки и высадки в автобус, электричку, правила поведения на железнодорожной платформе. Правила передвижения по автомобильным дорогам. Правила перехода через железнодорожное полотно. Техника безопасности при проведении массовых мероприятий и в местах скопления большого количества людей. История развития скалолазания и горного туризма в России.

Тема 1.2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория: 1 час

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Тема 1.3. Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма.

Теория: 2 часа

Снаряжение для горного туризма и скалолазания. Особенности подбора в зависимости от целей. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

Тема 1.4. Одежда для скалолазания и горного туризма.

Теория: 1 час

Одежда, применяемая в скалолазании и горном туризме. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви и одежды.

Тема 1.5. Специальное снаряжение.

Теория: 1 час

Личное специальным снаряжением для горного туризма и скалолазания. Гигиенические требования к снаряжению. Особенности подбора страховочной системы. Уход за личным снаряжением и его хранение.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 134 часа

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 78 часов

Разминочные упражнения. 4 часа.

Разминочные упражнения (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 10-15 повторений в среднем темпе.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в среднем темпе. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге (10-15 раз), выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления по 2-3 подхода по 5 минут.

Упражнения с предметами. 10 часов.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. 2-3 подхода по 100 раз.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 20-30 раз.

Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 15-20 раз.

Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 15-20 раз.

Подвижные игры и эстафеты. 10 часов.

Игры с мячом, элементы из различных спортивных игр в среднем темпе.

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием мячей 10-15 минут в среднем темпе.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза на расстояние 10-15 метров.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов в среднем темпе.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Элементы акробатики. 10 часов.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Перевороты (в стороны и вперед).

Страховка гимнастическая.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах. 24 часа.

Упражнения на гимнастической стенке – поднимание ног под углом.

Упражнения на канате – залезание вверх и спуск вниз.

Упражнения на шесте – приемы подъема тела используя руки.

Упражнения на лестнице – обратные подтягивания.

Упражнения на скамейке – упражнения для пресса и спины.

Упражнения на перекладине умение висеть вниз головой, поднимая вес тела.

Упражнения на брусьях – отжимания.

Упражнения на силовом тренажере - кампусборд.

Упражнения на силовом тренажере - бэкборд.

Упражнения на силовом тренажере - фингерборд.

Упражнения на силовом тренажере – «доска для пресса».

Упражнения на силовом тренажере – «беговая дорожка».

Легкая атлетика. 12 часов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений в среднем и высоком темпе.

Эстафетный бег на эти же дистанции.

Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки по 10-15 повторений.

Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».

Спортивные игры. 8 часов.

Ручной мяч.

Регби.

Баскетбол

Футбол

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 24 часа.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 2 часа.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 3 км. Многократное пробегание различных дистанций с

изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты. 2 часа.

Бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 2 часа.

Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении.

Элементы акробатики. 4 часа.

Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, не требующие сложной координации движения.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке.

Игры. 4 часа.

Регби, баскетбол, гандбол, футбол (на выбор) — со специальными падениями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

4 часа.

Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Упражнения для развития высотной координации. 2 часа.

Упражнения на скалодроме, игры на скалодроме и шведской стенке.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

4 часа.

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 2.3. Техника безопасности и техника страховки.

Практические занятия в помещении: 12 часов.

Упражнения на обеспечение безопасности во время тренировки. Определение опасности, связанной с высотой.

Упражнения по организации самостраховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Виды и приемы страховки. Значение самостраховки.

Выполнение предъявляемых требований в условиях организации страховки на скалах.

Упражнения по использованию снаряжения, применяемого для организации быта в полевых условиях.

Упражнения по завязыванию узлов, разрешенных Правилами. Использование страховочной

системы. Работа с «восьмеркой», другими тестированными устройствами.

Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личному страховочному снаряжению. Выполнение требований обеспечения безопасности во время соревнований. Оказание первой помощи при мелких травмах.

Тема 2.4. Техническая подготовка.

Практические занятия в помещении: 12 часов

Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема. Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме.

Упражнения по овладению базовыми техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме.

Выполнение правил поведения и техники безопасности в скалолазании. Выполнение упражнений по организации страховки и обеспечению безопасности во время тренировки. Упражнения по использованию снаряжения, применяемого скалолазами на тренировках.

Выполнение базовых приемов скалолазания. Прохождение скалолазных дистанций низкой сложности. Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах.

Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Основные правила прохождения траверса.

Упражнения на равновесие. Лазание легких трасс (по 4 раза).

Тема 2.5. Тактическая подготовка.

Практические занятия в помещении: 4 часа

Планирование путей прохождения трасс. Распределение сил. Особенности тактики на различных видах рельефа.

Развитие навыков беглого чтения трасс. Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления.

Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов

Теория-1 час

Критерии оценки для перевода учащихся на последующие года обучения

Практические занятия в помещении: 3 часа

Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах».

Тема 3. Профорориентационное занятие: 2 часа

Теория. 1 час

Беседа о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма

Практика. 1 час

Игровая практика «Формирование образа - «Я», сюжетно-ролевая игра «Туристический поход - рюкзачки»

Планируемые результаты первого года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

Учащиеся будут осознанно подходить к:

- построению доброжелательных, заботливых отношений в группе, эффективному взаимодействию с товарищами по команде;
- развитию позитивных отношений к занятиям физкультурной деятельностью.
- изучению основ культуры спортивного поведения
- достижению лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Метапредметные:

- расширят познавательные способности в процессе занятий скалолазанием тренировочному процессу.
- разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания
- разовьют основные потребности в ЗОЖ и ответственное отношение к собственному здоровью

Предметные:

- ознакомятся с основами истории скалолазания и туризма в России
- познакомятся с основами страховки и самостраховки
- обучатся основным приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- обучатся базовой технике и тактике скалолазания
- ознакомятся с основными терминами и понятиями в скалолазании
- ознакомятся с гигиеническими нормами ЗОЖ
- познакомятся с профессиями по направлению программы

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 12-13 лет
Второй год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

1. Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

На втором году обучения осуществляется дальнейшее освоение основных элементов скалолазания и горного туризма. Учащиеся повышают базовую физическую подготовку и овладевают техниками лазания на рельефах, которые требуют углублённых знаний по приёмам страховки и по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.

Наполняемость учебных групп на втором году обучения составляет не менее 12 человек

Сроки реализации программы 1 год обучения 144 часа

Режим занятий 144 часа, 4 часа в неделю.

Условия набора и формирования групп второго года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий скалолазанием и горным туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 11 - 12 лет, успешно завершивших программу первого года обучения.

2. Задачи 2-го года обучения

Обучающие

1. Совершенствовать знания и навыки скалолазания
2. Углубить знания по приёмам страховки и само страховки
3. Расширить объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
4. Расширить знания о профессиях по направлению программы

Развивающие

1. Расширить познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания
2. Продолжить развитие конструктивных способностей через овладение техникой скалолазания
3. Продолжить развитие потребностей в здоровом образе жизни, применяя здоровьесберегающие технологии.

Воспитательные:

1. Воспитывать активную и самостоятельную личность с нравственной позицией и самопознанием
2. Научить добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления
3. Привить культуру спортивного поведения, умение критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей
4. Достичь лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

1.Содержание второго года обучения -144 часа

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 4 часа

Тема 1.1. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год.

Теория. 1 час

Дисциплина во время занятий – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте. Место сбора участников. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося. История развития скалолазания и горного туризма в России.

Тема 1.2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория: 1 час

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Тема 1.3. Спорт и здоровье.

Теория:2 часа

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Питание скалолаза, туриста. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Формирование уверенности в своих силах. Овладение приемами адекватной самооценки. Стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения результата. Отработка приемов настроя перед стартом.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 138 часов

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 72 часа

Разминочные занятия.4 часа

Разминочные упражнения (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени в высоком темпе), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 10-15 минут в среднем и высоком темпе.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в среднем и высоком

темпе. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге по 10-15 раз, выпады с дополнительными пружинящими движениями высокой интенсивности и амплитуды. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. 10 часов.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 2-3 повторения по 120 раз.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями в среднем темпе 3 подхода по 15-20 раз.

Упражнения с гантелями средней тяжести: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 круга по 15-20 раз).

Упражнения со штангой со средней и максимальной нагрузкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 подхода по 15-20 раз).

Упражнения с туристическими утяжелителями, в страховочной системе: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Средней интенсивности по 10-15 мин.

Подвижные игры и эстафеты. 14 часов.

Игры с мячом в скалолазном и туристском снаряжении.

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию движений.

Элементы акробатики. 10 часов

Усложнённые кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Кувырки полеткувырок вперед с места и с разбега. Перевороты (в стороны и вперед).

Страховка гимнастическая. Элементы паркура.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с предметами.

Упражнения с сопротивлением, эспандерами и партнерами на максимальное усилие.

Упражнения на снарядах. 14 часов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на канате и вертикальных веревках.

Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.

Упражнения на спортивной лестнице.

Упражнения на спортивной скамейке и перекладине.

Упражнения на брусьях и кольцах.

Упражнения на специальных силовых тренажёрах.

Легкая атлетика. 14 часов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений на предельной скорости.

Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат» с максимальной амплитудой.

Спортивные игры. 6 часов.

Регби со специальными падениями.

Баскетбол со специальными падениями.

Футбол со специальными падениями.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 30 часов.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 6 часов.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 10 км.

Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Лазание на время (3 минуты).

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость, лазание вверх-вниз (3 трассы по 3 минуты).

Упражнения на развитие быстроты. 4 часа.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 6 часов

Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.

Элементы акробатики. 4 часа

Кувьрки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

6 часов.

Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах)

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого

угла и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. 4 часа.

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 2.3. Техника безопасности и техника страховки.

Практические занятия в помещении: 10 часов.

Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций.

Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Определение связи между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах.

Тема 2.4. Техническая подготовка.

Практические занятия в помещении: 14 часов

Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. Отработка навыков само страховки. Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. Лазание по активным зацепам.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Лазание по мелким зацепам и мизерам

Тема 2.5. Тактическая подготовка.

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Самостоятельное решение тактических задач.

Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах»

Тема 3. Профориентационное занятие: 2 часа

Теория. 1 час

Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека

Практика. 1 час

Игровая практика «Что я хочу?- что мне для этого надо»

3. Планируемые результаты второго года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Воспитают активную и самостоятельную личность с нравственной позицией и самопознанием
- Научатся добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления
- Разовьют культуру спортивного поведения, умение критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей
- Достигнут лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Метапредметные:

- Расширят познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы во время занятий на скалодроме
- Продолжат развивать конструктивные способности через овладение техникой скалолазания
- Воспитают и разовьют потребность в ЗОЖ, применяя здоровьесберегающие технологии

Предметные:

- Усовершенствуют знания, навыки и умения скалолазания
- Углубят знания по приёмам страховки и само страховки
- Расширят объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Расширят знания о профессиях по направлению программы

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 13-14 лет
Третий год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

3. Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

На третьем году обучения осуществляется дальнейшее освоение более сложных элементов скалолазания и горного туризма, нацеленное на развитие физического совершенства одарённых детей. Учащиеся повышают физическую подготовку, овладевают новыми техниками лазания на сложных рельефах, которые требуют углублённых знаний по приёмам страховки и по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.

Наполняемость учебных групп на третьем году обучения составляет не менее 10 человек

Сроки реализации программы 1 год обучения 216 часов.

Режим занятий 216 часов, 6 часов в неделю.

Условия набора и формирования групп третьего года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий скалолазанием и горным туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 13 - 14 лет, успешно завершивших программу второго года обучения или принятых в объединение на основе собеседования с педагогом. Учащийся должен иметь туристский опыт, физическую выносливость, высокую мотивацию к занятиям по направлению программы.

4. Задачи 3-го года обучения

Обучающие

- Продолжить совершенствовать знания и навыки скалолазания.
- Расширить объём знаний по приёмам страховки и само страховки.
- Расширить объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Овладеть основами туристской подготовки и скалолазанием на естественном рельефе
- Познакомить учащихся с профильными учебными заведениями, интернет-ресурсами по вопросу самоопределения

Развивающие

- Развивать способность к устойчивому вниманию, пространственной ориентации, быстроте мышления
- Укреплять физическое и психическое здоровье на практических занятиях
- Продолжать развивать двигательные качества: гибкость ловкость, силу, равновесие

Воспитательные:

- Научить добиваться поставленной цели, стремиться к физическому совершенству и результативному участию в соревнованиях
- Способствовать развитию терпения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных задач
- Достигнуть лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)
- Воспитывать активную личность способную сделать самостоятельные шаги в выборе жизненного пути

1. Содержание третьего года обучения - 216 часов

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 6 часов

Тема 1.1. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год.

Теория. 2 часа

Дисциплина во время занятий – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Место сбора участников. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося. История развития скалолазания и горного туризма в России.

Тема 1.2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория: 2 часа

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Тема 1.3. Спорт и здоровье.

Теория: 2 часа

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Питание скалолаза, туриста. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Формирование уверенности в своих силах. Овладение приемами адекватной самооценки. Стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения результата. Отработка приемов настроя перед стартом.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 208 часов

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 72 часа

Разминочные занятия. 4 часа

Разминочные упражнения (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени в высоком темпе), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 10-15 минут в высоком темпе.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в среднем и высоком темпе. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге по

20-30 раз, выпады с дополнительными пружинящими движениями высокой интенсивности и амплитуды. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. 10 часов.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 3-4 повторения по 200 раз.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя сидя, лежа), с поворотами и приседаниями в среднем темпе 3 подхода по 20-25 раз.

Упражнения с гантелями средней тяжести: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 круга по 15-20 раз).

Упражнения со штангой со средней и максимальной нагрузкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 подхода по 15-20 раз).

Упражнения с туристическими утяжелителями, в страховочной системе: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Средней интенсивности по 10-15 мин.

Подвижные игры и эстафеты. 14 часов.

Игры с мячом в скалолазном и туристском снаряжении.

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность.

Игры на координацию движений.

Элементы акробатики. 10 часов.

Усложнённые кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Кувырки полет-кувырок вперед с места и с разбега. Перевороты (в стороны и вперед).

Страховка гимнастическая. Элементы паркура.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с предметами.

Упражнения с сопротивлением, эспандерами и партнерами на максимальное усилие.

Упражнения на снарядах. 14 часов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на канате и вертикальных веревках.

Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.

Упражнения на спортивной лестнице.

Упражнения на спортивной скамейке и перекладине.

Упражнения на брусках и кольцах.

Упражнения на специальных силовых тренажёрах.

Легкая атлетика. 14 часов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений на предельной скорости.

Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат» с максимальной амплитудой.

Спортивные игры. 6 часов.

Регби со специальными падениями.

Баскетбол со специальными падениями.

Футбол со специальными падениями.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 30 часов.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 6 часов.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 10 км.

Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Лазание на время (3 минуты).

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость, лазание вверх-вниз (3 трассы по 3 минуты).

Упражнения на развитие быстроты. 4 часа.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 6 часов.

Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.

Элементы акробатики. 4 часа.

Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. 6 часов.

Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах)

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. 4 часа.

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 2.3. Техника безопасности и техника страховки.

Практические занятия в помещении: 10 часов.

Упражнения по организации страховки и обеспечению безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций.

Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Определение связи между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах.

Тема 2.4. Техническая подготовка.

Практические занятия в помещении: 14 часов.

Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. Отработка навыков само страховки. Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. Лазание по активным зацепам.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Лазание по мелким зацепам и мизерам

Тема 2.5. Тактическая подготовка

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Самостоятельное решение тактических задач.

Тема 2.6. Основы туристской подготовки: 42 часа

Введение: 4 часа

Теория-2 часа

Основные отличия мер по обеспечению безопасности участников нестационарных мероприятий от комплекса мер по обеспечению безопасности детей в образовательных учреждениях и оздоровительно-образовательных лагерях. Необходимость сплоченности и управляемости группы участников нестационарного мероприятия в целях обеспечения безопасности мероприятия.

Практика-2 часа

Решение задач (комплекса мер) по обеспечению безопасности участников походов, экспедиций, полевых сборов, соревнований, палаточных лагерей. Знакомство участников мероприятия. Ценностное согласование участия в мероприятии.

Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте: 4 часа

Теория -2 часа

Необходимость наличия документов. Перечень документов участников нестационарного мероприятия. Нормы социально безопасного поведения. Антитеррористический минимум. Правила поведения в местах общего пользования (на улицах города и поселков, в местах общественного питания, в санитарно-гигиенических блоках, на железнодорожных и автовокзалах)

Практика-2 часа

Отработка правил дорожного движения, правил безопасности переездов на железнодорожном транспорте, правил безопасности при переезде на автотранспорте..

Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды: 16 часов

Теория- 4 часа

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста.

.Подготовка личного снаряжения к путешествию с учетом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы.

Практика - 12 часов

Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения одежды, обуви, рюкзака, спального мешка, теплоизоляционного коврика, посуды и предметов личной гигиены участника нестационарного мероприятия.

Определение мест, пригодных для организации привала и ночлега (бивуака).

.Умение правильно установить палатки с учетом оптимального их расположения, расстояния между ними. Правила поведения в палатке.

Навыки организации кострища: его размещение, качество оборудования, наличие средств защиты дежурных от ожогов во время приготовления и раздачи пищи. Пожаробезопасность.

Выполнение требований гигиены в процессе мойки посуды, ее хранение, хранение продуктов питания. Уборка территории лагеря.

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Питание в нестационарном мероприятии: 4 часа

Практика-4 часа

Составление рациона, режима питания, особенности хранения продуктов в нестационарном мероприятии.

Практикум «Особенности приготовления и приема пищи в полевых условиях».

Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия: 4 часа

Теория-2 часа

Личные санитарно-гигиенические процедуры и правила. Сбор, хранение и вывоз мусора с места проведения нестационарного мероприятия.

Практика-2 часа

Физическая разминка, регулярный осмотр и ремонт группового и личного снаряжения. Опасности природной среды (климатические, опасности флоры и фауны), меры противодействия. Профилактика клещевого энцефалита. Оказание первой помощи при травмах, укусах, утоплении, потере сознания.

Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.

Теория: 2 часа

Правила пребывания на месте проведения соревнований. Инструкции по безопасности на дистанциях соревнований. Алгоритм действия в ситуациях форс-мажора (пожары и другие стихийные бедствия, травма, потеря ориентации, социальный конфликт на дистанции).

Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.

Практика – 4 часа

Построение группы на маршруте, порядок движения, взаимоконтроль и взаимопомощь. Простейшие методы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Техника передвижения с грузом. Техника движения по тропе. Техника движения по бездорожью. Подъемы, спуски, переправы через водные препятствия (вброд, по камням, по бревну).

Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

Практика – 4 часа

Отработка правил по комплектации и условиям эксплуатации неразборных гребных лодок, спасательных средств (спасательный жилет, каска, спасательный конец, чалка).

Отработка правил загрузки судна, выгрузки, хранения лодки в походе. Правил движения по маршруту, техники движения и управления лодкой. (экипаж судна, обязанности членов экипажа). Отработка правил поведения в лодке, правил проведения спасательных работ на воде.

Тема 2.7. Скалолазание на естественном рельефе: 28 часов

Практические занятия в природной среде: 28 часов.

Базовые упражнения и технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.).

Отработка базовых технических приёмов на подготовленных трассах.

Отработка базовых технических приёмов на не подготовленных трассах.

Технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.).

Отработка навыков самостраховки.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой учащихся.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе.

Отработка навыков использования разных видов естественных точек опоры.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами для прохождения естественных трасс.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности.

Выполнение гимнастических упражнений на естественном рельефе, требующих сложной координации движений.

Упражнения на равновесие. Лазание по мизерам.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости.

Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах».

Тема 3. Профориентационное занятие: 2 часа

Теория. 1 час.

Беседы о выборе профильного заведения, использование интернет-ресурсов по вопросу самоопределения

Практика. 1 час

Профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом

3. Планируемые результаты третьего года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Приобретут опыт максимально проявлять физические способности и результативному участию в соревнованиях.
- Приобретут опыт развития в себе таких качеств, как терпение, целеустремлённость в достижении поставленной цели
- Воспитают личность, способную сделать самостоятельные шаги в выборе жизненного пути
- Достигнут лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Метапредметные:

- Разовьют способность к устойчивому вниманию, пространственной ориентации, быстроте мышления
- Укрепят физическое и психическое здоровье на практических занятиях
- Разовьют двигательные качества: гибкость ловкость, силу, равновесие

Предметные:

- Углубят объём знаний и навыки скалолазания.
- Расширят объём знаний по приёмам страховки и само страховки.
- Расширят объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Овладеют основами туристской подготовки и скалолазанием на естественном рельефе
- Познакомятся учащиеся с профильными учебными заведениями, интернет-ресурсами по вопросу самоопределения

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 14-15 лет
Четвёртый год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

5. Особенности организации образовательного процесса четвёртого года обучения

На четвёртом году обучения осуществляется дальнейшее совершенствование техники прохождения сложных трасс на различных типах рельефа, создаются условия для более глубокого и осмысленного усвоения приёмов и методов скалолазания для сохранения мотивации и повышения уровня успешности одарённых детей в процессе самореализации.

Наполняемость учебных групп на третьем году обучения составляет не менее 10 человек

Сроки реализации программы 1 год обучения 216 часов.

Режим занятий 216 часов, 6 часов в неделю.

Условия набора и формирования групп четвёртого года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий скалолазанием и горным туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 14 - 15 лет, успешно завершивших программу третьего года обучения или принятых в объединение на основе собеседования с педагогом.

Учащийся должен иметь туристский опыт, физическую выносливость, высокую мотивацию к занятиям по направлению программы.

6. Задачи 4-го года обучения

Обучающие

- Освоить разнообразные скалолазные трассы
- Совершенствовать техники прохождения трасс на различных типах рельефа
- Расширить объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Расширить представления учащихся о профильных учебных заведениях и требованиях для поступления

Развивающие

- Развивать выносливость при прохождении сложных трасс
- Развивать индивидуальные возможности и способности учащихся с высокой мотивацией в спорте и туризме.
- Совершенствовать коммуникативные умения в процессе практических занятий, подготовки и участия в соревнованиях

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества (доброжелательность, честность, справедливость) при решении спорных вопросов и конфликтных ситуаций
- Научить добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления.
- Привить культуру спортивного поведения, умение критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей.
- Достигнут лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

1.Содержание четвёртого года обучения -216 часов

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 10 часов

Тема 1.1. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год.

Теория. 2 часа

Дисциплина во время занятий – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Место сбора участников. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося. История развития скалолазания и горного туризма в России.

Тема 1.2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория. 4 часа

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Тема 1.3. Спорт и здоровье. Основы первой помощи

Теория. 4 часа

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Питание скалолаза, туриста. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Формирование уверенности в своих силах. Овладение приемами адекватной самооценки. Стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения результата. Отработка приемов настроя перед стартом.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.204 часа

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 72 часа

Разминочные занятия.4 часа

Разминочные упражнения (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени в высоком темпе), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 15-20 минут в высоком темпе.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в среднем и высоком темпе. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге по

20-30 раз, выпады с дополнительными пружинящими движениями высокой интенсивности и амплитуды. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. 10 часов.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 2-3 повторения по 200 раз.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями в высоком темпе 3 подхода по 15-20 раз.

Упражнения с гантелями средней тяжести: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 круга по 15-20 раз).

Упражнения со штангой со средней и максимальной нагрузкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 подхода по 15-20 раз).

Упражнения с туристическими утяжелителями, в страховочной системе: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Высокой интенсивности по 10-15 мин.

Подвижные игры и эстафеты. 14 часов.

Игры с мячом в скалолазном и туристском снаряжении.

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность.

Игры на координацию движений.

Элементы акробатики. 10 часов.

Усложнённые кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Кувырки полет-кувырок вперед с места и с разбега. Перевороты (в стороны и вперед).

Страховка гимнастическая. Элементы паркура.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с предметами.

Упражнения с сопротивлением, эспандерами и партнерами на максимальное усилие.

Упражнения на снарядах. 14 часов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на канате и вертикальных веревках.

Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.

Упражнения на спортивной лестнице.

Упражнения на спортивной скамейке и перекладине.

Упражнения на брусках и кольцах.

Упражнения на специальных силовых тренажёрах.

Легкая атлетика. 14 часов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений на предельной скорости.

Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 12 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат» с максимальной амплитудой.

Спортивные игры. 6 часов.

Регби со специальными падениями.

Баскетбол со специальными падениями.

Футбол со специальными падениями.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 30 часов.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 6 часов.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 12 км.

Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Лазание на время (3 минуты). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость, лазание вверх-вниз (4 трассы по 3 минуты).

Упражнения на развитие быстроты. 4 часа.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 6 часов.

Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.

Элементы акробатики. 4 часа.

Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

6 часов.

Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах)

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого

угла и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. 4 часа.

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 2.3. Техника безопасности и техника страховки.

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах. Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций. Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению.

Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Определение связи между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах.

Тема 2.4. Техническая подготовка.

Практические занятия в помещении: 14 часов.

Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. Отработка навыков само страховки. Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. Лазание по активным зацепам.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Лазание по мелким зацепам и мизерам

Тема 2.5. Тактическая подготовка.

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Теория. 2 часа

Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика. 4 часа

Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Самостоятельное решение тактических задач.

Тема 2.6. Первая помощь при несчастных случаях в природной среде

Практика. 6 часов

Комплектация аптечки выходного дня.

Наложение повязок.

Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 2.7. Основы горной туристской и альпинистской подготовки:

32 часа.

Теория. 8 часов

Правила видов спорта «Спортивный туризм» и «Альпинизм».

Регламент и основы категорирования горных маршрутов.

Изучение действий в основных тактических ситуациях на разных типах горного рельефа. Анализ тактик прохождения препятствий.

Основы и особенности правил судейства туристских соревнований в группе дисциплин «Маршрут».

Практика. 24 часа

Основы безопасности при выборе скального снаряжения

Техника передвижения на скальном рельефе.

Техника передвижения на скальном рельефе с тяжёлым рюкзаком.

Техника передвижения по травяным склонам.

Техника передвижения на ледяном рельефе.

Техника передвижения на снежно-фирновом рельефе.

Техника переправ.

Техника спасработ.

Основы действий при лавинной опасности.

Самостоятельное решение практических задач на естественном рельефе.

Техника работы в связке.

Техника восхождения при разных погодных условиях.

Тема 2.8. Скалолазание на естественном рельефе

Практические занятия в природной среде: 32 часа.

Совершенствование ранее изученных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.)

Совершенствование более сложных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.)

Отработка навыков самостраховки.

Отработка техник прохождения трасс различной сложности учащимися.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе.

Отработка технических приёмов на подготовленных трассах.

Отработка технических приёмов на не подготовленных трассах.

Отработка навыков использования разных видов естественных точек опоры.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами для прохождения естественных трасс различной трудности.

Отработка способов хождения по неровным дорогам и тропам.

Отработка технических приёмов при лазании с тяжёлым рюкзаком.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности.

Выполнение гимнастических упражнений на естественном рельефе, требующих сложной координации движений.

Упражнения на равновесие. Лазание по мизерам.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости.

Тема 2.9. Выполнение контрольных нормативов:6 часов

Практика. 6часов.

Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах».

Тема 3. Профориентационное занятие. «Я выбираю спорт»

Теория. 1 час

Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил, способностей

Практика. 1 час

Анкетирование, самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет - ресурсов, встречи с выпускниками, опытными туристами, спортсменами .

3. Планируемые результаты четвёртого года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Воспитают нравственные качества (доброжелательность, честность, справедливость) при решении спорных вопросов и конфликтных ситуаций
- Научатся добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления.
- Приобретут опыт критического отношения к собственным неудачам и победам товарищей.
- Достигнут лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Метапредметные:

- Разовьют выносливость при прохождении сложных трасс
- Приобретут коммуникативные умения и навыки в процессе практических занятий, подготовки и участия в соревнованиях
- Разовьют индивидуальные возможности и способности учащихся с высокой мотивацией в спорте и туризме.

Предметные:

- Узнают о разнообразных скалолазных трассах
- Получат знания о техниках прохождения трасс на различных типах рельефа
- Приобретут навыки применения приёмов преодоления искусственных и естественных препятствий
- Получат представления о профильных учебных заведениях и требованиях для поступления

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарно-тематический план 1 год обучения реализуемой
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»
2022-2023 г.г.

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Количество часов | | | Форма организации образовательного процесса | Число и месяц занятия |
|--|---|------------------|----------|-------|---|-----------------------|
| | | теория | практика | Всего | | |
| 1 | Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка. Задачи на ОФП. Разминочные упражнения. (лёгкий разминочный бег, скрестный шаг и др.) | 1 | | 2 | | |
| | | | 1 | | | |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка 7 часов | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице | 2 | | 2 | | |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | | 2 | | |
| | | | 1 | | | |
| 1.3 | Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма. | 2 | | 2 | | |
| 1.4 | Одежда для скалолазания и горного туризма. Специальное снаряжение. | 1 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| | ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях, для ног | | 1 | | | |
| 1.5 | Специальное снаряжение | 1 | | 2 | | |
| | ОФП. упражнения с сопротивлением: упражнения в парах | | 1 | | | |
| | | | | | | |
| Раздел 2. Практическая подготовка 134 часа | | | | | | |
| 2.1. 2.1.1 | Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.2 | Разминочные упражнения. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.3 | Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе | | 2 | 2 | | |
| 2.1.4 | Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.5 | Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.6 | Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.7 | Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.8 | Игры с мячом, элементы из различных спортивных игр | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|--|--|
| 2.1.9 | Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.10 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.11 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.12 | Игры на внимание, сообразительность, координацию. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.13 | Кувьрки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Перевороты (в стороны и вперед). | | 2 | 2 | | |
| 2.1.14 | Страховка гимнастическая. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.15 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.16 | Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.17 | Упражнения с предметами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.18 | Упражнения на гимнастической стенке | | 2 | 2 | | |
| 2.1.19 | Упражнения на канате | | 2 | 2 | | |
| 2.1.20 | Упражнения на шесте | | 2 | 2 | | |
| 2.1.21 | Упражнения на лестнице | | 2 | 2 | | |
| 2.1.22 | Упражнения на скамейке | | 2 | 2 | | |
| 2.1.23 | Упражнения на перекладине | | 2 | 2 | | |
| 2.1.24 | Упражнения на брусьях | | 2 | 2 | | |
| 2.1.25 | Упражнения на силовом тренажере - кампусборд. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.26 | Упражнения на силовом тренажере - бэкборд. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.27 | Упражнения на силовом тренажере - фингерборд. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.28 | Упражнения на силовом тренажере – «доска для пресса». | | 2 | 2 | | |
| 2.1.29 | Упражнения на силовом тренажере – «беговая дорожка». | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2.1.30 | Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений | | 2 | 2 | | |
| 2.1.31 | Эстафетный бег на эти же дистанции. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.32 | Интервальный и переменный бег. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.33 | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки | | 2 | 2 | | |
| 2.1.34 | Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.35 | Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». | | 2 | 2 | | |
| 2.1.36 | Ручной мяч. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.37 | Регби. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.38 | Баскетбол | | 2 | 2 | | |
| 2.1.39 | Футбол | | 2 | 2 | | |
| Всего по разделу ОФП- 78 часов | | | | | | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | | | | | |
| 2.2.1 | Упражнения на развитие выносливости. Бег, многократное пробегание различных дистанций. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.2 | Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.3 | Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». | | 2 | 2 | | |
| 2.2.4 | Элементы акробатики. Кувырки, перекаты, перевороты. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.5 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.6 | Игры со специальными падениями | | 2 | 2 | | |
| 2.2.7 | Эстафеты с применением сложных двигательных заданий | | 2 | 2 | | |
| 2.2.8 | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: руки | | 2 | 2 | | |
| 2.2.9 | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: ноги | | 2 | 2 | | |
| 2.2.10 | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: туловище | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 2.2.11 | Упражнения для развития высотной координации. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.12 | Упражнения для развития гибкости и упражнения на развитие и расслабление мышц | | 2 | 2 | | |
| Всего: по разделу СФП – 24 часа | | | | | | |
| 2.3 2.3.1 | Техника безопасности и техника страховки. Упражнения на обеспечение безопасности во время тренировки. Определение опасности, связанной с высотой. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.2 | Упражнения по организации самостраховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Виды и приемы страховки. Значение самостраховки. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.3 | Выполнение предъявляемых требований в условиях организации страховки на скалах. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.4 | Упражнения по использованию снаряжения, применяемого для организации быта в полевых условиях. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.5 | Упражнения по завязыванию узлов, разрешенных Правилами. Использование страховочной системы. Работа с «восьмеркой», другими тестированными устройствами. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.6 | Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личному страховочному снаряжению. Выполнение требований обеспечения безопасности во время соревнований. Оказание первой помощи при мелких травмах. | | 2 | 2 | | |
| Всего: по разделу техника безопасности и техника страховки – 12 часов | | | | | | |
| 2.4 2.4.1 | Техническая подготовка. Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.2 | Упражнения по овладению базовыми техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 2.4.3 | Выполнение правил поведения и техники безопасности в скалолазании. Выполнение упражнений по организации страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Упражнения по использованию снаряжения, применяемого скалолазами на тренировках. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.4 | Выполнение базовых приемов скалолазания. Прохождение скалолазных дистанций низкой сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.5 | Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.6 | Упражнения на равновесие. | | 2 | 2 | | |
| Всего: по разделу Техническая подготовка – 12 часов | | | | | | |
| 2.5 2.5.1 | Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения трасс. Распределение сил. | | 2 | 2 | | |
| 2.5.2 | Развитие навыков беглого чтения трасс. Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления | | 2 | 2 | | |
| Всего: по разделу Тактическая подготовка – 4 часа | | | | | | |
| 2.6 2.6.1 | Выполнение контрольных нормативов. Нормативы - легкая атлетика. | 1 | 1 | 2 | | |
| 2.6.2 | Нормативы - силовые упражнения. | | 2 | 2 | | |
| Всего: по разделу: Выполнение контрольных нормативов – 4 часа | | | | | | |
| 3. | Беседа о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма | 1 | | 2 | | |
| | Игровая практика «Формирование образа - «Я», сюжетно-ролевая игра «Туристический поход - рюкзачки» | | 1 | | | |
| Профориентационное занятие: 2 часа | | | | | | |
| ИТОГО за период обучения 144 часа | | | | | | |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарно-тематический план 2 год обучения реализуемой
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»
2022-2023 г.г.

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Количество часов | | | Форма организации образовательного процесса | Число и месяц занятия |
|---|--|------------------|----------|-------|---|-----------------------|
| | | теория | практика | Всего | | |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка 4 часа | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на скалодромеи правила поведения в зале и природной среде | 1 | | 2 | | |
| | ОФП. Разминочные упражнения. (лёгкий разминочный бег, скрестный шаг и др) | | 1 | | | |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 1 | | 2 | | |
| | ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса | | 1 | | | |
| 1.3 | Спорт и здоровье. | 2 | | 2 | | |
| Раздел 1. Практическая подготовка 138 часов | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|--|--|
| 2.1. | Разминочные упражнения. Упражнения для туловища в различных исходных положениях, для ног. Упражнения с сопротивлением. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.2 | Разминочные упражнения. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.3 | Упражнения с короткой и длинной скакалкой | | 2 | 2 | | |
| 2.1.4 | Упражнения с отягощением | | 2 | 2 | | |
| 2.1.5 | Упражнения с гантелями и их аналогами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.6 | Упражнения со штангой и ее аналогами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.7 | Упражнения с туристскими утяжелителями | | 2 | 2 | | |
| 2.1.8 | Игры с мячом в скалолазании | | 2 | 2 | | |
| 2.1.9 | Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.10 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.11 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.12 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.13 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.14 | Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию движений | | 2 | 2 | | |
| 2.1.15 | Усложнённые кувырки | | 2 | 2 | | |
| 2.1.16 | Страховка гимнастическая. Элементы паркура. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.17 | Упражнения на формирование правильной осанки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.18 | Упражнения для ног. Упражнения с предметами. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.19 | Упражнения с сопротивлением, эспандерами и партнёрами на максимальное усилие. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.20 | Упражнение на гимнастической стенке | | 2 | 2 | | |
| 2.1.21 | Упражнения на канате и вертикальных верёвках | | 2 | 2 | | |
| 2.1.22 | Упражнения на наклонном и вертикальном шесте. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.23 | Упражнения на спортивной лестнице. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.24 | Упражнения на спортивной скамейке и перекладине. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.25 | Упражнения на брусьях и кольцах | | 2 | 2 | | |
| 2.1.26 | Упражнения на специальных силовых тренажёрах. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.27 | Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.28 | Эстафетный бег на эти же дистанции. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.29 | Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.30 | Интервальный и переменный бег. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.31 | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.32 | Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.33 | Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». | | 2 | 2 | | |
| 2.1.34 | Регби со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.35 | Баскетбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.36 | Футбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу ОФП: 72 часа | | | | | | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | | | | | |
| 2.2.1 | Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.2 | Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.3 | Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.4 | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|---|--|--|
| 2.2.5 | Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.6 | Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.7 | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.8 | Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.9 | Кувирки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.10 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.11 | Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. | | | 2 | 2 | | |
| 2.2.12 | Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. | | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2.2.13 | Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.14 | Упражнения для развития гибкости (ходьба, пружинистые приседания, круговые движения телом) | | 2 | 2 | | |
| 2.2.15 | Упражнения на развитие и расслабление мышц (отведение рук и ног, размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища, и др.) | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу СФП: 30 часов | | | | | | |
| 2.3 2.3.1 | Техника безопасности и техника страховки. Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.2 | Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.3 | Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|
| 2.3.4 | Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.5 | Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техника безопасности и техника страховки: 10 часов | | | | | | |
| 2.4 2.4.1 | Техническая подготовка. Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.2 | Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.3 | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.4 | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.5 | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.6 | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 2.4.7 | Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техническая подготовка: 14 часов | | | | | | |
| 2.5 2.5.1 | Тактическая подготовка Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию. | | 2 | 2 | | |
| 2.5.2 | Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации | | 2 | 2 | | |
| 2.5.3 | Самостоятельное решение тактических задач | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу тактическая подготовка: 6 часов | | | | | | |
| 2.6 2.6.1 | Выполнение контрольных нормативов Нормативы – легкая атлетика. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.2 | Нормативы – силовые упражнения. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.3 | Нормативы – силовые упражнения. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу выполнение контрольных нормативов: 6 часов | | | | | | |
| 3. | Профориентационное занятие Влияние спорта на формирование характера человека. | 1 | | 2 | | |
| | Игра «Что я хочу? Что мне для этого надо». | | 1 | | | |
| Профориентационное занятие-2 часа | | | | | | |
| ИТОГО за период обучения - 144 часа | | | | | | |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарно – тематический план 3-го года обучения реализуемой
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»
2022/2023 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Количество часов | | | Форма организационного образовательного процесса | Число и месяц занятия |
|---|--|------------------|----------|-------|--|-----------------------|
| | | теория | практика | Всего | | |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка 6 часов | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год. | 2 | | 2 | | |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 2 | | 2 | | |
| 1.3 | Спорт и здоровье. | 2 | | 2 | | |
| Раздел 2. Практическая подготовка 208 часов | | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (ОФП). Разминочные упражнения, общеспортивные. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.2 | Разминочные упражнения, специфичные для скалолазания и горного туризма. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.3 | Упражнения с короткой и длинной скакалкой | | 2 | 2 | | |
| 2.1.4 | Упражнения с отягощением | | 2 | 2 | | |
| 2.1.5 | Упражнения с гантелями и их аналогами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.6 | Упражнения со штангой и ее аналогами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.7 | Упражнения с туристскими утяжелителями | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.8 | Игры с мячом. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.9 | Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.10 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.11 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.12 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.13 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.14 | Игры на внимание, сообразительность. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.15 | Игры на координацию движений. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.16 | Усложнённые кувырки | | 2 | 2 | | |
| 2.1.17 | Страховка гимнастическая. Элементы паркура. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.18 | Упражнения на формирование правильной осанки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.19 | Упражнения для ног. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.20 | Упражнения с сопротивлением. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.21 | Упражнения на гимнастической стенке. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.22 | Упражнения на наклонном и вертикальном шесте. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.23 | Упражнения на спортивной лестнице. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.24 | Упражнения на спортивной скамейке и перекладине. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.25 | Упражнения на брусьях и кольцах | | 2 | 2 | | |
| 2.1.26 | Упражнения на специальных силовых тренажёрах. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.27 | Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.28 | Эстафетный бег на эти же дистанции. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.29 | Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.30 | Интервальный и переменный бег. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.31 | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.32 | Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.33 | Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». | | 2 | 2 | | |
| 2.1.34 | Регби со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.35 | Баскетбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.36 | Футбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу ОФП: 72 часа | | | | | | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | | | | | |
| 2.2.1 | Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.2 | Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.3 | Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.4 | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.5 | Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.6 | Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». | | 2 | 2 | | |
| 2.2.7 | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2.2.8 | Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.9 | Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.10 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.11 | Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.12 | Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.13 | Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.14 | Упражнения для развития гибкости | | 2 | 2 | | |
| 2.2.15 | Упражнения на развитие и расслабление мышц | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу СФП: 30 часов | | | | | | |
| 2.3 | Техника безопасности и техника страховки. | | | | | |
| 2.3.1 | Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.2 | Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|--|--|
| 2.3.3 | Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций. | | | 2 | 2 | | |
| 2.3.4 | Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. | | | 2 | 2 | | |
| 2.3.5 | Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах. | | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техника безопасности и техника страховки: 10 часов | | | | | | | |
| 2.4 | Техническая подготовка. | | | | | | |
| 2.4.1 | Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. | | | 2 | 2 | | |
| 2.4.2 | Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. | | | 2 | 2 | | |
| 2.4.3 | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. | | | 2 | 2 | | |
| 2.4.4 | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. | | | 2 | 2 | | |
| 2.4.5 | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах. | | | 2 | 2 | | |
| 2.4.6 | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. | | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 2.4.7 | Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техническая подготовка: 14 часов | | | | | | |
| 2.5 2.5.1 | Тактическая подготовка Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию. | | 2 | 2 | | |
| 2.5.2 | Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации | | 2 | 2 | | |
| 2.5.3 | Самостоятельное решение тактических задач | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу тактическая подготовка: 6 часов | | | | | | |
| 2.6 2.6.1 | Основы туристской подготовки. Введение. Основные отличия мер по обеспечению безопасности участников нестационарных мероприятий. | 2 | | 2 | | |
| 2.6.2 | Особенности комплексов мер по обеспечению безопасности участников походов, экспедиций, полевых сборов, соревнований, палаточных лагерей. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.3 | Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте. Перечень документов участников нестационарного мероприятия. Правила поведения. | 2 | | 2 | | |
| 2.6.4 | Правила дорожного движения. Правила безопасности переездов на железнодорожном транспорте | | 2 | 2 | | |
| 2.6.5. | Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста | 2 | | 2 | | |
| 2.6.6 | Подготовка личного снаряжения к путешествию с учетом сезона, условий похода | 2 | | 2 | | |
| 2.6.7 | Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения одежды, обуви, рюкзака, спального мешка, теплоизоляционного коврика, посуды и предметов личной гигиены участника нестационарного мероприятия. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|--|--|
| 2.6.8 | Определение мест, пригодных для организации привала и ночлега (бивуака). | | 2 | 2 | | |
| 2.6.9 | Умение правильно установить палатки с учетом оптимального их расположения, расстояния между ними. Правила поведения в палатке. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.10 | Навыки организации кострища: его размещение, качество оборудования, наличие средств защиты дежурных от ожогов во время приготовления и раздачи пищи. Пожаробезопасность. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.11 | Выполнение требований гигиены в процессе мойки посуды, ее хранение, хранение продуктов питания. Уборка территории лагеря. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.12 | Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.13 | Питание в нестационарном мероприятии. Рационы, режим питания, особенности хранения продуктов в нестационарном мероприятии. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.14 | Особенности приготовления и приема пищи в полевых условиях | | 2 | 2 | | |
| 2.6.15 | Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия. Личные санитарно-гигиенические процедуры и правила. Сбор, хранение и вывоз мусора с места проведения нестационарного мероприятия. | 2 | | 2 | | |
| 2.6.16 | Физическая разминка. Опасности природной среды (климатические, опасности флоры и фауны), меры противодействия. Профилактика клещевого энцефалита. Оказание первой помощи при травмах, укусах, потери сознания. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.17 | Правила пребывания на месте проведения соревнований. Инструкции по безопасности на дистанциях соревнований и при возникновении форс-мажорных ситуаций (травм, пожары, стихийные бедствия) | 2 | | 2 | | |
| 2.6.18 | Построение группы на маршруте, порядок движения, взаимоконтроль и взаимопомощь Простейшие методы ориентирования. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| 2.6.19 | Техника передвижения с грузом. Техника движения по тропе. Техника движения по бездорожью. Подъёмы, спуски, переправы через водные препятствия | | 2 | 2 | | |
| 2.6.20 | Конструктивные особенности, комплектация и условия эксплуатации неразборных гребных лодок. Спасательные средства (спасательный жилет, каска, спасательный конец, чалка). | | 2 | 2 | | |
| 2.6.21 | Правила загрузки судна, выгрузки, хранения лодки в походе. Техника движения и управления лодкой. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу основы туристской подготовки: 42 часа | | | | | | |
| 2.7. 2.7.1. | Скалолазание на естественном рельефе Базовые упражнения и технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.). | | 2 | 2 | | |
| 2.7.2. | Отработка базовых технических приёмов на подготовленных трассах. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.3. | Отработка базовых технических приёмов на не подготовленных трассах. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.4. | Технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.). | | 2 | 2 | | |
| 2.7.5. | Отработка навыков самостраховки | | 2 | 2 | | |
| 2.7.6. | Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой учащихся. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.7. | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.8. | Отработка навыков использования разных видов естественных точек опоры. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.9. | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.10 | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами для прохождения естественных трасс. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 2.7.11 | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.12 | Выполнение гимнастических упражнений на естественном рельефе, требующих сложной координации движений. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.13 | Упражнения на равновесие. Лазание по мизерам. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.14 | Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу скалолазание на естественном рельефе: 28 часов | | | | | | |
| 2.8. 2.8.1. | Выполнение контрольных нормативов Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.2. | Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах». | | 2 | 2 | | |
| 2.8.3 | Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах». | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу выполнение контрольных нормативов: 6 часов | | | | | | |
| 3. | Профориентационное занятие Беседы о выборе профильного заведения, использование интернет-ресурсов по вопросу самоопределения. | 1 | | 2 | | |
| | Профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом | | 1 | | | |
| Профориентационное занятие- 2 часа | | | | | | |
| ИТОГО за период обучения 216 часов | | | | | | |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарно – тематический план 4-го года обучения реализуемой
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»
2022/2023 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Количество часов | | | Форма организации образовательного процесса | Число и месяц занятия |
|-----------------------------------|--|------------------|----------|-------|---|-----------------------|
| | | теория | практика | Всего | | |
| Теоретическая подготовка 10 часов | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год. | 2 | | 2 | | |
| 1.2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 4 | | 4 | | |
| 1.3 | Спорт и здоровье. | 4 | | 4 | | |
| Практическая подготовка 204 часа | | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (Разминочные упражнения, общеспортивные). | | 2 | 2 | | |
| 2.1.2 | Разминочные упражнения, специфичные для скалолазания и горного туризма. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.3 | Упражнения с короткой и длинной скакалкой | | 2 | 2 | | |
| 2.1.4 | Упражнения с отягощением | | 2 | 2 | | |
| 2.1.5 | Упражнения с гантелями и их аналогами | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.6 | Упражнения со штангой и ее аналогами | | 2 | 2 | | |
| 2.1.7 | Упражнения с туристскими утяжелителями | | 2 | 2 | | |
| 2.1.8 | Игры с мячом. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.9 | Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.10 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.11 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.12 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.13 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.14 | Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию движений. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.15 | Усложнённые кувырки | | 2 | 2 | | |
| 2.1.16 | Страховка гимнастическая. Элементы паркура. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.17 | Упражнения на формирование правильной осанки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.18 | Упражнения для ног. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.19 | Упражнения с сопротивлением. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.20 | Упражнения на гимнастической стенке. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.21 | Упражнения на наклонном и вертикальном шесте. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.22 | Упражнения на спортивной лестнице. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.23 | Упражнения на спортивной скамейке и перекладине. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.24 | | | 2 | 2 | | |
| 2.1.25 | Упражнения на брусьях и кольцах | | 2 | 2 | | |
| 2.1.26 | Упражнения на специальных силовых тренажёрах. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2.1.27 | Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.28 | Эстафетный бег на эти же дистанции. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.29 | Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.30 | Интервальный и переменный бег. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.31 | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.32 | Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.33 | Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». | | 2 | 2 | | |
| 2.1.34 | Регби со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.35 | Баскетбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| 2.1.36 | Футбол со специальными падениями. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу ОФП 72 часа | | | | | | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | | | | | |
| 2.2.1 | Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.2 | Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.3 | Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|--|--|
| 2.2.4 | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.5 | Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.6 | Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». | | 2 | 2 | | |
| 2.2.7 | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.8 | Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.9 | Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.10 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.11 | Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.12 | Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 2.2.13 | Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. | | 2 | 2 | | |
| 2.2.14 | Упражнения для развития гибкости | | 2 | 2 | | |
| 2.2.15 | Упражнения на развитие и расслабление мышц | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу СФП 30 часов | | | | | | |
| 2.3 2.3.1 | Техника безопасности и техника страховки. Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах. | | 2 | 2 | | |
| 2.3.2 | Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций | | 2 | 2 | | |
| 2.3.3 | Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техника безопасности и техника страховки 6 часов | | | | | | |
| 2.4 2.4.1 | Техническая подготовка. Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.2 | Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.3 | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 2.4.4 | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.5 | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.6 | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.4.7 | Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу техническая подготовка 14 часов | | | | | | |
| 2.5 2.5.1 | Тактическая подготовка Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию. | 2 | | 2 | | |
| 2.5.2 | Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации | | 2 | 2 | | |
| 2.5.3 | Самостоятельное решение тактических задач | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу тактическая подготовка 6 часов | | | | | | |
| 2.6 2.6.1 | Комплектация аптечки выходного дня. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.2 | Наложение повязок. | | 2 | 2 | | |
| 2.6.3 | Способы транспортировки пострадавшего. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу первая помощь при несчастных случаях в природной среде 6 часов. | | | | | | |
| 2.7 2.7.1 | Правила видов спорта «Спортивный туризм» и «Альпинизм». | 2 | | 2 | | |
| 2.7.2 | Регламент и основы категорирования горных маршрутов. | 2 | | 2 | | |
| 2.7.3 | Изучение действий в основных тактических ситуациях на разных типах горного рельефа. Анализ тактик прохождения препятствий. | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 2.7.4 | Основы и особенности правил судейства туристских соревнований в группе дисциплин «Маршрут». | 2 | | 2 | | |
| 2.7.5 | Основы безопасности при выборе скального снаряжения | | 2 | 2 | | |
| 2.7.6 | Техника передвижения на скальном рельефе | | 2 | 2 | | |
| 2.7.7 | Техника передвижения на скальном рельефе с тяжёлым рюкзаком | | 2 | 2 | | |
| 2.7.8 | Техника передвижения по травяным склонам. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.9 | Техника передвижения на ледяном рельефе | | 2 | 2 | | |
| 2.7.10 | Техника передвижения на снежно-фирновом рельефе. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.11 | Техника переправ. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.12 | Техника спасработ. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.13 | Основы действий при лавинной опасности | | 2 | 2 | | |
| 2.7.14 | Самостоятельное решение практических задач на естественном рельефе. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.15 | Техника работы в связке. | | 2 | 2 | | |
| 2.7.16 | Техника восхождения при разных погодных условиях | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу основы горной и альпинистской подготовки 32 часа | | | | | | |
| 2.8 | Совершенствование ранее изученных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.) | | 2 | 2 | | |
| 2.8.1 | | | | | | |
| 2.8.2 | Совершенствование более сложных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.) | | 2 | 2 | | |
| 2.8.3 | Отработка навыков самостраховки | | 2 | 2 | | |
| 2.8.4 | Отработка техник прохождения трасс различной сложности учащимися | | 2 | 2 | | |
| 2.8.5 | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе | | 2 | 2 | | |
| 2.8.6 | Отработка технических приёмов на подготовленных трассах | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 2.8.7 | Отработка технических приёмов на не подготовленных трассах. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.8 | Отработка навыков использования разных видов естественных точек опоры. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.9 | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.10 | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами для прохождения естественных трасс различной трудности | | 2 | 2 | | |
| 2.8.11 | Отработка способов хождения по неровным дорогам и тропам. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.12 | Отработка технических приёмов при лазании с тяжёлым рюкзаком. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.13 | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.14 | Выполнение гимнастических упражнений на естественном рельефе, требующих сложной координации движений. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.15 | Упражнения на равновесие. Лазание по мизерам. | | 2 | 2 | | |
| 2.8.16 | Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости.. | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу скалолазание на естественном рельефе 32 часа | | | | | | |
| 2.9. 2.9.1 | Выполнение контрольных нормативов Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки. | | 2 | 2 | | |
| 2.9.2 | Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП в баллах». | | 2 | 2 | | |
| 2.9.3 | Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах». | | 2 | 2 | | |
| Итого по разделу выполнение контрольных нормативов: 6 часов | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 3. | Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил, способностей | 1 | | 2 | | |
| | Анкетирование, самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет - ресурсов, встречи с выпускниками, опытными туристами, спортсменами | | 1 | | | |
| Профориентационное занятие- 2 часа | | | | | | |
| ИТОГО за период обучения 216 часов | | | | | | |