

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. №330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 9 -11 лет
Первый год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Мокрищев Александр Васильевич
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.

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

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.

Содержание первого года обучения - 144 часа

Вводное занятие

Теория 2 часа

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

Раздел 1. Теоретическая подготовка 6 часов

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

Теория: 1 час

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 прессы».

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: 22 часа.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 2 часа.

Бег в равномерном темпе 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. 2 часа.

Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, не требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке.

Игры. 2 часа.

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

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. 6 часов.

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, поднятие 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 обеспечение 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 быстрого чтения трасс. Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления.

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 2.7. Профориентационное занятие

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;
- занятиям физкультурной деятельностью.
- умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные:

Учащиеся приобретут готовность:

- Формировать познавательный интерес к тренировочному процессу.
- Производить простейшую оценку достигнутых результатов и адекватно их формулировать в устной и письменной форме.
- Проявлять ответственное отношение к собственному здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Предметные:

Учащиеся приобретут способность:

- Использовать основы страховки и самостраховки в учебном процессе.
- Применять приёмы преодоления искусственных и естественных препятствий.
- Использовать базовую технику и тактику скалолазания на занятиях.
- Владеть основными терминами и понятиями, используемыми в скалолазании и спортивном туризме, получают представление о профессиях по направлению программы.
- Использовать знания о гигиенических нормах здорового образа жизни.
- Оперировать исторической базой развития скалолазания и туризма в России