

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,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

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 сложных 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.

1. 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.

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. Воспитать 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.

1. Содержание второго года обучения -144 часа

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 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 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 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 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 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 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 движений.

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 самостраховки. 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».

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:

- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные:

- Формировать познавательный интерес к тренировочному процессу.
- Оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной и письменной форме.
- Составлять тактический план прохождения дистанций индивидуально и в составе команды.

Предметные:

- Знать технику безопасности на занятиях и во время соревнований.
- Продолжить изучение основ техники и тактики скалолазания и горного туризма на более сложных рельефах.

- Сформировать двигательные навыки, психофизические качества при достижении физического совершенства.
- Углубить знание правил безопасной работы на искусственном и естественном рельефе при прохождении сложных дистанций.