

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

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 05 февраля 2024 г. № 86-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Покорители вершин»

Возраст учащихся – 14 -17 лет

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович,
Булыгин Лев Юрьевич
педагоги дополнительного образования;
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в сетевой форме, в каникулярное время при возможности использования двух видов скалодромов («боулдеринг» и «скорость»).

Обучающие задачи:

- научить элементарным приёмам передвижения на скалодромах двух видов
- познакомить со страховочными системами при лазании на скалодроме «скорость»
- сообщить о разнообразии профессий по направлению программы (тренер, альпинист, монтажник - высотник, спасатель и др.)

Развивающие:

- содействие в развитии двигательных качеств, раскрытии задатков при занятиях скалолазанием
- получают опыт самостоятельного построения траектории движения на высоте в ограниченном пространстве с помощью самостоятельных аналитических решений

Воспитательные:

- содействие воспитанию организационно - волевых качеств личности ребёнка и самостоятельности на практических занятиях по скалолазанию
- воспитывать интерес к новому виду физической активности

Содержание программы

Тема 1. Скалолазание. Профессии, связанные со скалолазанием.

Теория (1 час)

Скалолазание. Типы скалодрома: боулдеринг (с высотой стены до 3 м) и иной тип скалодрома с высотой стены выше 3-4 м для освоения дисциплины «скорость». Основы техники лазания на различных тренажёрах. Страховка. Безопасность во время практических занятий на скалодроме «скорость». Профессии, для которых могут пригодиться умения и навыки работы на скалодроме (тренер, альпинист, монтажник - высотник, спасатель и др.)

Практика (1 час)

Выполнение упражнений на боулдеринговом тренажёре: грамотный захват выступов, постановка ног, упражнение на расслабление на стене.

Опрос по содержанию темы

Тема 2. Техника передвижения на скалодроме

Практика (2 часа)

1 час – на скалодроме «боулдеринг», 1 час - на скалодромном тренажёре «скорость»

Разминочные упражнения - 15 минут перед занятием

(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.

Выполнение упражнений по технике лазания на скалодроме: правильная постановка ног, распределение веса при лазании, приоритет прямых ног, техника лазания траверса, учебная страховка; оценка техники передвижения

Тема 3. Основы организации страховки и самостраховки

Теория-1 час

Виды и приемы страховки. Значение самостраховки,

Требования в условиях организации страховки на скальных поверхностях.

- страховые системы (спортивные обвязки) должны быть сертифицированы
- системы самостраховки должны быть проверены на прочность перед занятием
- страховые системы должны соответствовать росту и весу обучающегося

Практика -3 часа (1 час - на скалодроме «боулдеринг», 2 часа - на скалодромном тренажёре «скорость»)

Выполнение упражнений на тренажёре «боулдеринг»: выбор маршрута с хорошими хватами для рук, удобная и точная постановка ног.

Выполнение упражнений на скалодроме «скорость» с применением самостраховки (спортивных обвязок или беседок) при подъёме, спуске, на горизонтальных участках, и.т.д.

Анализ опасности нахождения на скалодроме, связанного с высотой.

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

упражнения на развитие быстроты. 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.

Последовательное выполнение приемов страховки для оценки умений

Тема 4. Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах

Практика (2 часа)

Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема на скалодроме «боулдеринг» (физические упражнения по укреплению мышц ног, рук, разминочные упражнения)

Тренировка правильной постановки ног для распределения максимального веса центра тяжести на ноги.

Выполнение упражнений на скалодроме «скорость»: свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание с нижней страховкой в том числе, лазание траверсом, спуск лазанием, срывы. Основные правила прохождения траверса. Упражнения на равновесие. Лазание легких трасс (по 2 раза).

Упражнения в форме игры-эстафеты. Лазанье на время (2 трассы по 5 мин). Поочерёдное прохождение трассы с выполнением различных заданий.

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

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 10 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 10-20 раз. Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 10-15 раз.

Последовательное выполнение основных технических приемов прохождения трассы и оценка

Тема 5. Прохождение несложной дистанции на искусственных рельефах

Практика -2 часа (1 час - на скалодроме «боулдеринг», 1 час - на скалодромном тренажёре «скорость»).

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

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 10 раз.

- 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.

Контрольное задание - зачёт:

- прохождение несложных дистанций на двух видах искусственных рельефов.

Устный опрос по теме: «О профессиях по направлению программы»

Планируемые результаты

Личностные:

- получают опыт самоорганизации и самостоятельности на занятиях по скалолазанию
- получают новый позитивный опыт проведения физически-активного досуга

Метапредметные:

- разовьют специальные физические способности (силу, ловкость, выносливость, координацию движений)

Предметные

- освоят умения безопасного передвижения на двух видах скалодрома
- получают опыт организации страховки и самостраховки на скалодроме «скорость»
- откроют для себя мир профессий по направлению программы