

Управление образования Находкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Находка

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 04 от 27.05 2021 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДЮТЭ г. Находка
Мещеряков А.А.
27 мая 2021 г.

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
возраст обучающихся 8-18 лет
срок реализации программы 6 лет

Разработчик:
Володина Ю.Ю. - педагог
дополнительного образования

г. Находка
2021 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально -экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Спортивное скалолазание – это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, получит определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: углубленный.

Отличительные особенности: Отличие модифицированной программа состоит в том, что основная цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство физкультурно- спортивной направленности МБУ ДО ДДЮТЭ г. Находка.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет, любого пола и образования.

Особенности организации образовательного процесса:

условия набора учащихся:

Набор детей 8-13 лет производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

количество детей в группах:

Количество детей в группе первого года обучения 15 человек, второго года – 12, третьего года – 10 человек, четвертого, пятого и шестого годов обучения – 8 человек.

режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Приморского края. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

1 год 3 часа в неделю (108 часов в год), 2 и 3 год обучения 6 часов в неделю (216 часов в год), 4 – 6 года по 9 часов в неделю (по 324 часа в год), а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Основной целью данной программы является воспитание, обучение и духовное развитие учащихся, формирование грамотного отношения к себе, воспитание волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

воспитательные:

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

развивающие:

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

обучающие:

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Скалолазная подготовка	26	4	22	Тестирование, зачет
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техники лазания. Страховка.	10	2	8	
1.2	Скалолазное снаряжение	4	2	2	
1.3	Техническая и тактическая подготовка	12	0	12	
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	6	2	Тестирование, зачет

2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие	2	2	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	2	2	0	
2.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	2	0	
2.4	Оказание первой медицинской помощи	2	0	2	
3	Основы туристской подготовки	11	7	4	Тестирование, зачет
3.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	0	
3.2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	0	
3.3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	0	
3.4	Организация туристского быта	1	1	0	
3.5	Топография и ориентирование	5	1	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка	59	4	55	Сдача контрольных нормативов
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	2	20	Наблюдение в течение тренировочного процесса
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	2	30	
4.3	Выполнение контрольных нормативов	5	0	5	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
5	Психологическая подготовка	2	2	0	
6	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговое тестирование
	ИТОГО	108	25	83	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1 Скалолазная подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника лазания. Страховка.

Понятия: «страховка», «верхняя страховка», «нижняя страховка». Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Команды страхующего. Значение самостраховки. Техника постановки рук и ног во время лазания. Правила организации страховки. Гимнастическая страховка. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. «Разработка» правил поведения и техники безопасности на занятиях. Постановка рук и ног во время лазания. Организация верхней страховки. Организация нижней страховки. Гимнастическая страховка.

1.2 Скалолазное снаряжение. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы. Страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Практика. Маркирование веревок. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина. Применение страхочного оборудования.

1.3 Техническая и тактическая подготовка. Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Тактическая подготовка. Индивидуальная и командная тактика. Анализ деятельности спортсмена.

Практика. Демонстрация фотографий, видеофильмов, отработка технических и тактических навыков.

2 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие. Сердечно-сосудистая система. Дыхание. Центральная нервная система. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.2 Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Профилактика травм и заболеваний. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий.

2.3 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. 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. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний.

2.4 Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи; наложение повязки, иммобилизация при переломах. Временная остановка кровотечений, первая доврачебная помощь при ожогах, порезах, простейших травмах; Туристская аптечка.

Практика. Наложение повязки. Обработка ран. Обработка ожогов.

3 Основы туристской подготовки

3.1 Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий. Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

3.2 Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

3.3 Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом условий однодневного летнего похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

3.4 Организация туристского быта. Правила организации питания в походе. Обязанности дежурных по кухне. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки для костра, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при

сильном ветре, в сильном тумане.

Практика. Выбор места бивуака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палатки. Заготовка дров. Дежурство по кухне.

3.5 Топография и ориентирование. Карта. Масштаб карты. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (10-15 знаков). Легенда карты. Компас и его устройство. Что такое азимут.

Практика. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (легенде). Прохождение маршрута. Ориентировка на местности.

4 Общая и специальная физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка (ОФП). Достижение высоких и стабильных результатов в скалолазании и туризме средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, скалолазанием.

Практика. Проведение разминки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения для развития координации. Хожение по бревну. Лазание без рук по пологим скалам. Упражнения для развития гибкости. Шпагат продольный, шпагат поперечный. Баттерфляй сидя, растяжка верхнего плечевого пояса, растяжка предплечий и запястий, растяжка плечей, растяжка трицепсов.

4.2 Специальная физическая подготовка (СФП). Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы пальцев.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Лазание длинных траверсов. Лазание вверх -вниз Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу, на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Лазание боулдерингов на скалодроме.

4.3 Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения и тесты.

5 Психологическая подготовка

Общение. Речь. Их роль во взаимодействии. Умение слушать. Формирование навыков взаимодействию с социальным окружением.

Практика. Упражнения, направленные на развитие: успешных стратегий при взаимодействии, коммуникативных умений, речи. Разнообразие мнений. Умение объективно оценивать ситуацию, делать комплимент, говорить приятно.

Упражнения «Превращаем проблему в цели», «Заверши фразу», «Контакты», Ролевая игра «Ребятюшки – козлятушки», «Гороховый король», «Пустой стул», «Плохо – хорошо», «Три ответа», «Шаг навстречу».

6 Итоговое занятие

Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

Учебный план 2 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Скалолазная подготовка	48	10	38	Тестирование, зачет
1.1	Скалолазание в мире, России	2	2	0	
1.2	Горные районы, представляющие интерес для скалолазов	2	2	0	
1.3	Приёмы страховки и техника безопасности	6	2	4	
1.4	Техническая и тактическая подготовка	20	2	18	
1.5.	Участие в соревнованиях	18	2	16	
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	6	6	Тестирование, зачет
2.1	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
2.2	Состав медицинской аптечки	4	2	2	
2.3	Основные заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	
3.	Основы туристской подготовки	34	6	28	Наблюдение в течение тренировочного процесса
3.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	4	2	2	
3.2	Походная практика – участие в выездном мероприятии	10	2	8	
3.3	Топография и ориентирование	20	2	18	
4	Общая и специальная физическая подготовка	102	0	102	Наблюдение в течение тренировочного процесса
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	0	64	
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	0	32	
4.3	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6	Отслеживание соревновательной

					активности, результативности выступлений на соревнованиях
5	Психологическая подготовка	18	2	16	Тестирование, зачет
6	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	Итого за период обучения	216	24	192	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1 Скалолазная подготовка.

1.1 Скалолазание в мире, России. Понятие о скалолазании как о виде спорта, образе жизни, способе самопознания и саморазвития. Историческое развитие скалолазания в мире. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Смежные виды спорта – альпинизм и ледолазание. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и Олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Присвоение разрядов и званий в скалолазании.

1.2 Горные районы, представляющие интерес для скалолазания. Ближние горные районы: на выезде из села Екатериновка, на открытых скалах бухт г. Находка.

1.3 Приёмы страховки. Техника безопасности. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практика. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Применение гимнастической страховки. Сдача зачета.

1.4 Техническая и тактическая подготовка. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т. п.

Практика. Повторение ранее изученных технических приёмов в различных ситуациях. Тактическая подготовка в боулдеринге. Тактическая подготовка в лазанье на трудность. Тактическая подготовка в лазанье на скорость. Совершенствование техники выполнения силовых перехватов. Совершенствование

техники динамических перехватов. Совершенствование техники постановки и работы ног. Совершенствование техники движения траверсом. Совершенствование техники спуска.

1.5 Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика. Участие в соревнованиях.

2 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не правильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

2.2 Состав медицинской аптечки. Состав медицинской аптечки, перечень и названия лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки.

Практика. Формирование аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и правила их использования.

2.3 Основные заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения, вывихи). Причины и признаки травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах. Причины и признаки укуса насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах клещей. Причины и признаки термических ожогов, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания первой медицинской помощи.

Практика. Отработка оказания первой доврачебной помощи

пострадавшему. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин.

3 Основы туристской подготовки

3.1 Подготовка к походу, выездному мероприятию. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-х дневные и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение походов.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Изучение маршрутов зачётного летнего похода. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

3.2 Походная практика – участие в выездном мероприятии. Определение состава группы, смотр готовности. Распределение обязанностей, составление плана и сметы похода. Сбор необходимого снаряжения.

Практика. Участие в н/к походе.

3.3 Топография и ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Снаряжение ориентировщика. Специализированные качества ориентировщика. (чувство расстояния, направления, чтение карты). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Слежение за местностью и одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты. Выход на КП. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, дидактические игры, мини-соревнования. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортом) измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на картах сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

4 Общая и специальная физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка (ОФП). Практика. Общая разминка: легкий разминочный бег с выполнением упражнений – скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности.

Специальная разминка: упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

Несложное лазанье до 4б включительно, лазанье на объём, лазанье на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры

и эстафеты на скальном тренажёре, бег на скорость по скальному тренажёру.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, сгибание рук в упоре лёжа. Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады с дополнительными пружинящими движениями, приседание на одной ноге, прыжковые упражнения. Бег по глубокому снегу.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

– упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом в приседе и полу приседе;

– упражнения с отягощением на руках или ногах: лазанье траверса, не сложных трасс на скальном тренажёре;

– упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

4.2 Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства скалолаза.

Практика. Лазанье на развитие выносливости. Лазанье максимально большое количество трасс достаточной сложности. Лазанье на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие силы, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на активных и пассивных зацепах, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии. Трассы, требующие при прохождении максимальной нагрузки одновременно почти всех групп мышц.

Лазанье на технику. Замедленное прохождение трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами, висы на обеих руках. Подъём носков ног на уровне пояса.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

4.3 Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП

Сдача контрольных нормативов по СФП

5 Психологическая подготовка.

Психологические процессы, связанные с сознанием и поведением. Моторные и автономные процессы. Возбуждение. Восприятие. Поведение. Внимание. Два основных качества - интенсивность и устойчивость. Распределение и переключение внимания. Концентрация. Самооценка. Стиль общения.

Психологическая усталость. Психологическое давление неблагоприятных факторов. Творчество общения. Экологическое сознание.

Практика. Групповые дискуссии, ролевые игры, решение психологических задач. Упражнения на развитие скорости реакции восприятия, ориентирование в пространстве, чувство свободы движения, внимания. Аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика, тестирование.

6 Итоговое занятие.

Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

Учебный план 3 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Скалолазная подготовка	32	14	18	Тестирование, зачет
1.1	Центры скалолазания, скальные тренажеры	2	2	0	
1.2	Приёмы страховки и техника безопасности	7	5	2	
1.3	Техническая и тактическая подготовка	8	2	6	
1.4	Участие в соревнованиях	10	0	10	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
1.5	Инструкторская и судейская практика	5	5	0	
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	25	12	13	Тестирование, зачет
2.1	Физиологические основы спортивной тренировки	12	5	7	
2.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	13	7	6	
3.	Основы альпинистской подготовки	25	0	25	Тестирование, зачет
3.1	Начальное обучение тактике альпинизма	10	0	10	
3.2	Передвижение по скалам и страховка (индивидуальная техника и в связках)	15	0	15	
4.	Основы туристской подготовки	27	2	25	Тестирование, зачет
4.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	10	0	10	

4.2	Техника и тактика движения в туристском походе	17	2	15	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	101	0	101	Наблюдение в течение тренировочного процесса
5.1	Общая физическая подготовка	45	0	45	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
5.2	Специально физическая подготовка	50	0	50	
5.3	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6	
6.	Психологическая подготовка	4	4	0	Тестирование, зачет
7.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	Итого за период обучения	216	32	184	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1 Скалолазная подготовка

1.1 Центры скалолазания. Скальные тренажеры. Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии. Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе. Организация соревнований на естественном рельефе.

Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению.

1.2 Приёмы страховки и техника безопасности. Полный инструктаж по технике безопасности. Нижняя страховка её особенности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья.

Практика. Прохождение трасс с оттяжками.

1.3 Техническая и тактическая подготовка. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Основные технические приёмы, используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Владение техникой – знание законов физиологических и психологических

процессов. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

Практика. Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов, требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах. Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие скалолазного мышления (самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность). Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

1.4 Участие в соревнованиях. Практика. Участие в соревнованиях по скалолазанию.

1.5 Инструкторская и судейская практика. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика. Инструкторская и судейская практика.

2 Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

2.1 Физиологические основы спортивной тренировки. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика. Освоение приемов точечного массажа, Контроль физиологических показателей до нагрузки (измерение: пульса, давления, температуры тела, жим кистью) и после.

2.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры

(компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и расположенных там органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

3 Основы альпинистской подготовки.

3.1 Начальное обучение тактике альпинизма. Понятия о формах горного рельефа, степени его трудности, особенности поведения человека в горах, климатогеографические характеристики высокогорья, возможность возникновения аварийных ситуаций и поведение человека в них. Особенности маршрута в горных условиях, определение сроков, необходимых для достижения цели, основы ориентирования и привязка к местности, меры безопасности применительно к целям похода или учебного восхождения.

Элементы управления, понятия скорости и маневра. Существующая система категорий сложности горных восхождений и горная терминология, относящаяся к маршрутной документации, содержание тактических категорий, символика МИАА (Международная Интернациональная Ассоциация Альпинизма).

Практика. Тактические игры в классе с использованием отчетов о маршрутах первой категории сложности, фотографий с этих маршрутов. Тактические игры на местности: в походе, на скальном полигоне, на альпинистском мероприятии: обсуждение тактики движения по маршрутам первой категории сложности на наглядном и осязаемом рельефе. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

3.2 Передвижение по скалам и страховка. (Индивидуальная техника и в связках.)

Форма одежды. Снаряжение личное. Снаряжение групповое. Выбор кратчайшего пути (вертикаль). Выбор простейшего пути.

Техника и тактика прохождения скального участка в связке. Организация точки страховки на скальном участке. Элементы, применяемые для страховки на скалах. Принцип организации станции. Принцип организации станции на выступе. Требования к прочности выступа. Обматывание выступа. Станция через скальную проушину. Станция, организованная на элементах. Требования к нагрузкам на рывок. Порядок сборки. Расположение страхующего на станции. Обязанности страхующего (т.е. второго). Обязанности первого в связке. Организация страховочной цепи. Последовательность действий первого при прохождении скального участка. Последовательность команд первого и второго в связках. Взаимодействие связок. Движение связок: параллельное и последовательное по скалам II категории трудности. Требование к безопасности. Прохождение сыпучих участков. Действия и команды в случае схода камня или камнепада. Организация

дюльфера с продергиванием веревки. Использование ледоруба на скальном рельефе.

Практика. Ознакомительное занятие со страховочными элементами в классе. Вязание станции на трех-четырех закрепленных карабинах. Прохождение небольшой трассы в связках по скалодрому. Отработка движений в связках на скальном полигоне.

4 Основы туристской подготовки.

4.1 Подготовка к походу, выездному мероприятию. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика. Подготовка к совершению многодневного похода. Разработка планов, графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в экспедиции.

4.2 Техника и тактика движения в туристском походе. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Походы.

5 Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка.

Практика. Лазание на объём, лазание на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скалодроме, бег на скорость по скалодрому.

Упражнение для рук и плечевого пояса:

- сгибания и разгибания;
- вращения;
- махи;
- отведения и приведения;
- рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:

- наклоны;
- повороты и вращения туловища;
- в положении лёжа – поднятие и опускание ног;
- круговые движения одной и обеими ногами;
- поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног:

- различные маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- бег по глубокому снегу.

Упражнения с сопротивлением:

- упражнения в парах – повороты и наклоны туловища;
- сгибание и разгибание ру;
- переталкивание;
- приседания с партнёром;
- переноска партнёра на спине и на плечах;
- элементы борьбы в стойке;
- игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

а) Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом в приседе и полу приседе.

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

в) Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

5.2 Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на равновесие (хождение по канату, хождение по простым скалам 60-50 градусов без помощи рук). Упражнения на координацию.

Лазанье на развитие выносливости. Лазанье максимально большее количество трасс достаточной сложности с суммарным набором высоты за тренировку от 250м до 500м (рельеф обязательно нависающий).

Лазанье на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие силы, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии. Трассы, требующие при прохождении максимальной нагрузки одновременно почти всех групп мышц.

Лазанье на технику. Замедленное прохождение, иногда очень, трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами. Подъём носков ног к перекладине.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинные приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Различные маховые движения ногами и руками. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в 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. Упражнения с палками и булавами. Отведение рук и ног в различных упражнениях из различных исходных положений, на месте, в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперёд,

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 выдох.

Упражнения на развитие длительной выносливости. Упражнения на развитие скоростных качеств (лазание на скорость, бег, подвижные игры.) Упражнения на развитие силы (лазание силовых, тяжелых трасс).

5.3 Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Сдача контрольных нормативов по СФП.

6 Психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

7 Итоговое занятие.

Анализ работы в текущем году. Сравнение с предыдущими. Определение динамики развития. Подведение итогов.

Планируемые результаты обучения

- сформирован стойкий интерес к занятиям скалолазанием;
- учащиеся ознакомлены с историей развития скалолазания;
- у учащихся развиты необходимые скалолазу физические качества;
- учащиеся овладели основами техники и тактики скалолазания;
- учащиеся овладели знаниями основ физической культуры для укрепления здоровья человека;
- учащиеся знают и демонстрируют комплекс специальных упражнений, важных для скалолазания;
- учащиеся овладели основными видами лазания;
- учащиеся освоили основные виды страховки и само страховки и техники безопасности в скалолазании;
- учащиеся владеют и демонстрируют основные виды лазания;
- владеют основными видами страховки и само страховки в скалолазании;
- учащиеся знакомы с основами техники альпинизма;
- у учащихся повышен личный уровень общей и специальной физической подготовленности;
- приобретен соревновательный опыт.

Учебный план 4 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной
		всего	теория	практи	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	Техника безопасности	31	5	26	Тестирование,
3.	Первая помощь	16	2	14	Тестирование
4.	Гигиена тренировочных занятий,	6	6	0	Тестирование
5.	Спортивный инвентарь	3	3	0	Тестирование
6.	Упражнения для развития выносливости	18	0	18	Сдача контрольных
7.	Упражнения для развития быстроты	18	0	18	Сдача контрольных
8.	Упражнения на развитие силы	18	0	18	Сдача
9.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия,	18	0	18	Сдача контрольных
10.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	62	2	60	Наблюдение в течение тренировочного
11.	Участие в соревнованиях	28	4	24	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на
12.	Тренировки на естественном рельефе	42	2	40	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
13.	Правила, организация и проведение соревнований	10	2	8	Тестирование, зачет
14.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	30	4	26	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
15.	Скалолазание и альпинизм	20	2	18	Тестирование,
16.	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговое
	ИТОГО	324	36	288	

Содержание учебного плана 4 года обучения

Раздел: Введение в программу 4-го года обучения

1.1 Тема: Вводное занятие

Теория: совершенствование общей физической, туристско- спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена. Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2 Тема: Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой.

Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака и безопасность. Работа с колющим и режущим инструментом и его хранение.

Практика: Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

1.3 Тема: Первая помощь

Теория: Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи.

Практика: Наложение жгута, тугие повязки. Имобилизация конечностей.

1.4 Тема: Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека

Теория: Гигиена на сборах и соревнованиях. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Составление меню и раскладки на сборы. Мышцы, их строение и взаимодействие. Органы дыхания и обмен веществ. Дыхание в процессе занятий спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Водные процедуры как средство восстановления.

1.5 Тема: Спортивный инвентарь

Теория: Статические и динамические веревки, сходство, различия и область применения. Типы страховочных систем. Структура веревки. Скальная обувь разных фирм производителей: особенности, недостатки.

1.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Практика: Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

1.7 Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

1.8 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

1.9 Тема: Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика: Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты,

перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

1.10 Тема: Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория: Значение и применение упражнений на практике. Способы правильного выполнения упражнений – правильное дыхание, концентрация внимания. Способы обучения специальным приемам. Помощь при выполнении упражнений.

Практика: Специальные упражнения, используемые в скалолазании

1.11 Участие в соревнованиях

Теория: Подготовка к соревнованиям: знакомство с положением, условиями. Особенности физической и психологической подготовки.

Практика: Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма.

1.12 Тема: Тренировки на естественном рельефе

Теория: Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Классификация трасс по сложности.

Практика: Лазание с верхней и нижней страховкой. Работа на маршрутах средней категории трудности.

1.13 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

1.14 Тема: Основы техники пешеходного туризма и ориентирования

Теория: Условные знаки спортивного ориентирования. Преодоление естественных препятствий в пешеходном туризме.

Практика: Ориентирование на местности. Спуск и подъем с самостраховкой. Переправа по бревну «маятником». Навесная переправа.

1.15 Тема: Скалолазание и альпинизм

Теория: Техника подъемов и спусков. Технические приемы подъема по веревке. Варианты спуска с помощью веревки. Варианты закрепления веревок. Организация рабочих станций и пунктов командной и судейской страховки.

Практика: Изучение и закрепление техники подъемов и спусков.

1.16 Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной
		всего	теория	практи	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	Техника безопасности	26	6	20	Тестирование,

3.	Первая помощь	8	2	6	Тестирование
4.	Спорт и организм человека	6	6	0	Тестирование
5.	Упражнения для развития выносливости	18	0	18	Сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития быстроты	18	0	18	Сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения на развитие силы	18	0	18	Сдача контрольных нормативов
8.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия,	18	0	18	Сдача контрольных нормативов
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	68	2	66	Наблюдение в течение
10.	Участие в соревнованиях	22	2	20	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на
11.	Тренировки на естественном рельефе	50	2	48	Наблюдение за правильным применением
12.	Правила, организация и проведение соревнований	28	4	24	Организация соревнований на уровне группы
13.	Скалолазание и альпинизм	34	2	32	Тестирование,
14.	Планирование тренировочного	6	6	0	Тестирование,
15.	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговое
	ИТОГО	324	36	288	

Содержание учебного плана 5 года обучения

Раздел: Введение в программу 5-го года обучения

1.1 Тема: Вводное занятие

Теория: совершенствование общей физической, туристско- спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена. Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2 Тема: Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака и безопасность. Работа с колющим и режущим инструментом и его хранение.

Практика: Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

1.3 Тема: Первая помощь

Теория: Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи.

Практика: Наложение жгута, тугие повязки. Имobilизация конечностей.

1.4 Тема: Спорт и организм человека

Теория: Влияние физкультуры и спорта на организм. Здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физкультурой, которые позволяют повысить защитные функции организма.

1.5 Тема: Упражнения для развития выносливости

Практика: Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

1.6 Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

1.7 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

1.8 Тема: Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика: Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

1.9 Тема: Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория: Значение и применение упражнений на практике. Способы правильного выполнения упражнений – правильное дыхание, концентрация внимания. Способы обучения специальным приемам. Помощь при выполнении упражнений.

Практика: Специальные упражнения, используемые в скалолазании

1.10 Тема: Участие в соревнованиях

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

1.11 Тема: Тренировки на естественном рельефе

Теория: Искусственные скалодромы. Естественный рельеф и способы лазания на нём. Стили и виды скалолазания.

Практика: Разбираемся: зачем нужна «заминка» в конце тренировки. Правильное завершение тренировки.

1.12 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

1.13 Тема: Скалолазание и альпинизм

Теория: Альпинизм и скалолазание – разные, но взаимосвязанные виды человеческой активности. Скалолазание по отношению к альпинизму является базовым занятием. Оно исторически предшествовало второму и стало его ядром.

Практика: Отличие альпинизма от скалолазания.

1.14 Тема: Планирование тренировочного процесса

Теория: Основы создания программы тренировки.

Практика: Разработка индивидуальной программы тренировки.

1.15 Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной
		всего	теория	практи	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	Техника безопасности	26	6	20	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	10	2	8	Тестирование, зачет
4.	Спорт и организм человека	6	6	0	Тестирование
5.	Упражнения для развития выносливости	14	0	14	Сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития быстроты	14	0	14	Сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения на развитие силы	14	0	14	Сдача контрольных нормативов
8.	Упражнения на развитие ловкости равновесия	14	0	14	Сдача контрольных нормативов
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	68	2	66	Наблюдение в течение
10.	Участие в соревнованиях	46	4	42	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на
11.	Тренировки на естественном рельефе	36	2	34	Наблюдение за правильным
12.	Правила, организация и проведение соревнований	28	4	24	Организация соревнований на
13.	Скалолазание и альпинизм	36	4	32	Тестирование, зачет

14.	Планирование тренировочного	8	2	6	Тестирование, зачет
15.	Итоговое занятие	2	2	-	Итоговое
	ИТОГО	324	36	288	

Содержание учебного плана 6 года обучения

Раздел: Введение в программу 6-го года обучения

1.1 Тема: Вводное занятие

Теория: совершенствование общей физической, туристско- спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена. Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2 Тема: Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака и безопасность. Работа с колющим и режущим инструментом и его хранение.

Практика: Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

1.3 Тема: Первая помощь

Теория: Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи.

Практика: Наложение жгута, тугие повязки. Имобилизация конечностей.

1.4 Тема: Спорт и организм человека

Теория: Влияние физкультуры и спорта на организм. Здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физкультурой, которые позволяют повысить защитные функции организма.

1.5 Тема: Упражнения для развития выносливости

Практика: Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

1.6 Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

1.7 Тема: Упражнения на развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из

глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

1.8 Тема: Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика: Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

1.9 Тема: Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория: Значение и применение упражнений на практике. Способы правильного выполнения упражнений - правильное дыхание, концентрация внимания. Способы обучения специальным приемам. Помощь при выполнении упражнений.

Практика: Специальные упражнения, используемые в скалолазании

1.10 Тема: Участие в соревнованиях

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

1.11 Тема: Тренировки на естественном рельефе

Теория: Искусственные скалодромы. Естественный рельеф и способы лазания на нём. Стили и виды скалолазания.

Практика: Разбираемся: зачем нужна «заминка» в конце тренировки. Правильное завершение тренировки.

1.12 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

1.13 Тема: Скалолазание и альпинизм

Теория: Альпинизм и скалолазание – разные, но взаимосвязанные виды человеческой активности. Скалолазание по отношению к альпинизму является базовым занятием. Оно исторически предшествовало второму и стало его ядром.

Практика: Отличие альпинизма от скалолазания.

1.14 Тема: Планирование тренировочного процесса

Теория: Основы создания программы тренировки.

Практика: Разработка индивидуальной программы тренировки.

1.15 Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- владение основными техническими приемами скалолазания;
- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным скалолазанием;
- совершенствование индивидуальной методикой скалолазания;
- формирование навыка работы в парах;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований;
- развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию;
- строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Метапредметные результаты:

- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков начальной туристской подготовки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- знание основ безопасной жизнедеятельности на учебных полигонах;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для скалолазания специальными навыками;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в скалолазании средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- применение полученных навыков в практической деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения теоретических занятий;
- оборудованный спортивный зал для занятий физической подготовкой;
- скалодром;
- технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера, компьютер);
- снаряжение и спортивное оборудование для занятий, полевых и учебно-

тренировочных сборов и соревнований.

кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также уверенно владеть навыками скалолазания на различных рельефах и организации полевого быта.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а) Материально-техническое обеспечение:

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмёрка»;
- карабин с муфтой;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный.

Специальное снаряжение:

- тренажёры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- верёвки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъёма, спуска по верёвке.

Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- касторовое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

б) Перечень материального обеспечения

- система страховочная – 5 шт;
- скальные туфли – 5 шт;
- мешок для магнезии – 4 шт;
- страховочное устройство «восьмёрка» – 12 шт;
- секундомер – 2 шт;
- спальный мешок – 4 шт;
- коврик «каремат» – 6 шт;
- рюкзаки скальные – 3 шт;
- тренажёры – 2 шт;
- зацепы с болтами и шайбами;
- верёвка страховочная (статика 50 м) – 5 шт;
- верёвка страховочная (динамика 50 м) – 3 шт;

- карабины муфтованные – 15 шт;
- карабины не муфтованные – 8 шт;
- крючья скальные – 40 шт;
- закладные элементы – 40 шт;
- френды – 5 шт;
- скальный молоток – 2 шт;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах – 25 шт;
- оттяжки с карабинами – 30 шт;
- стационарное оборудование для верхней страховки – 5 шт;
- гимнастические маты – 9 шт;
- средства для подъёма, спуска по верёвке – 3 шт.
- палатки – 2 шт;
- набор котлов – 2 шт;
- касторовое оборудование – 1 шт;
- газовая горелка с газовыми баллонами – 2 шт;
- тенты от дождя – 1 шт.

3. Характеристика помещения для занятий по программе, перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- **скалолазный стенд (скалодром);** СС: Спортивное сооружение, состоящее из построенной для спортивного лазания конструкции, каждая из которых имеет свои различные конструкционные характеристики, предназначенное для различных способов спортивного лазания;
- **стена (стенка) для боулдеринга:** Искусственная конструкция для лазания, позволяющая выполнять спортивное лазание без точек страховки и включающая область падения и зону удара;
- **характеристическая нагрузка:** Максимальная нагрузка, которая может быть создана при нормальном использовании;
- **зона падения:** Пространство вокруг стены для боулдеринга, которое может быть занято пользователем в случае падения;
- **область удара:** Площадка, на которую пользователь падает в случае падения;
- **высота стены для боулдеринга:** Высота по вертикали, измеряемая между наиболее высоко расположенной точкой, за которую может держаться пользователь, и поверхностью области удара;
- **ударопоглощающий материал:** Материал под стеной для боулдеринга, заполняющий область удара и предназначенный для поглощения энергии при падении.

Требования безопасности должны соответствовать:

- ГОСТ Р 55670-2013 Маты спортивные. Часть 4. Определение амортизационных характеристик
- СП 186.1325800.2014 Национальное приложение. EN 1998-1:2004. Еврокод 8. Проектирование строительных конструкций с учетом сейсмостойкости. Часть 1. Общие правила, сейсмическое воздействие и правила для зданий
- СП 200.1325800.2014 Национальное приложение. EN 1991-1-3:2003 Еврокод 1. Воздействие на строительные конструкции. Часть 1-3. Общие воздействия. Снеговые нагрузки

- СП 201.1325800.2014 Национальное приложение. EN 1991-1-4:2005. Еврокод 1. Воздействие на строительные конструкции. Часть 1-4. Общие воздействия. Ветровые нагрузки
- СП 202.1325800.2014 Национальное приложение. EN 1991-1-5:2003. Еврокод 1. Воздействие на строительные конструкции. Часть 1-5. Общие воздействия. Температурные нагрузки.

Максимальная высота стены для боулдеринга должна быть равна 4,5 м. Максимальная высота стены для боулдеринга может быть равна 4,0 м в случае возможности ее установки на ее вершину.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Данная программа является модифицированной на базе программы Федерального агентства по физическому культуре и спорту «Скалолазание», авторы Е. В. Кузнецова, Ю. В. Байковский, В. Н. Першин, Н. А. Демура, и др. «Издательство «Советский спорт»» 2006г.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Данная программа предусматривает приобретение у ребят основных знаний о своем крае, технике и тактике альпинизма, оказанию доврачебной помощи, умение планировать, принимать самостоятельные решения, а также ставить большой акцент на взаимоконтроле, взаимопомощи, взаимном исправлении ошибок.

Ведущие идеи, на которых базируется программа:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечения безопасности на тренировках и различных мероприятиях по альпинизму и скалолазанию;
- приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи.

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

формы контроля:

- практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов;
- наблюдение, анализ качества выполнения заданий, беседа, результаты и анализ участия в соревнованиях, само и взаимоанализ.

сроки проведения:

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимоанализа действий учащихся.

Итоговый контроль: Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце шестого годов обучения в форме анализа участия в сборах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных

результатов.

формы и методы подведения итогов реализации программы

Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ результатов участия в соревнованиях, результат тестовых заданий.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- улучшение физического развития обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- освоение основ техники по виду спорта скалолазание;
- явление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
- освоение правил техники безопасности;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания.

Рекомендации:

- уделять внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазания;
- прививать стойкий интерес к скалолазанию увлекательными и многообразными тренировками;
- развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию;
- строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, увеличение базового уровня техники лазания, формирование образа «себя в практике скалолазания». Учебный период составляется из недельных циклов, с акцентом на тот или иной компонент обучения и подготовки. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки, уметь составлять и разбирать трассы лазания, умения запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично, умения использовать способ лазания с нижней страховки, знать правила соревнований по скалолазанию и название должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

На *третьем году обучения* предусматривается снижение объема общей физической подготовки, увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы

специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности, уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальной физической подготовки, так и их комплексы, уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве рабочего, судьи, секретаря и др.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основ техники в скалолазании и совершенствование техники лазанья;
- развитие специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований;
- формирование спортивной мотивации

Рекомендации:

- учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
- рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
- применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
- увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
- увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
- увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
- совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;
- основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований.

Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики лазанья;
- совершенствование тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах

соревнований.

Рекомендации:

- учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
- рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
- применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
- увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
- увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
- увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
- совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;
- основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований.

Оценка уровня физической подготовки учащихся на всех этапах проводится по таблицам № 1 и № 2 («Контрольные нормативы физической подготовки»).

Выполнение спортивных разрядов:

- участие в соревнованиях по скалолазанию, технике пешеходного туризма и ориентированию;
- участие в Международном Фестивале скалолазания;
- получение разрядов по скалолазанию;
- сдача спортивных нормативов.

основные формы подведения итогов реализации программы:

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся:

критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

1 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен,

но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:

2 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) – при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся

2 демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности ; проявляет желание учиться.

3 балла (средний уровень) – желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

варианты контрольно-измерительных материалов

тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные нормативы, разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

формы фиксации результатов:

карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол, ведомость, отчет о мероприятии, спортивный дневник.

основные формы подведения итогов реализации программы:

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся: участие в соревнованиях по скалолазанию, технике пешеходного туризма и ориентированию; участие в Международном Фестивале скалолазания;

получение разрядов по скалолазанию; сдача спортивных нормативов.

критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) – при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных

делах, независимо от их трудности ; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) – желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

варианты контрольно-измерительных материалов

тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные нормативы, разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

формы фиксации результатов:

карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол, ведомость, отчет о мероприятии, спортивный дневник.

2.3 Методические материалы

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)
- педагогические принципы организации учебного процесса:
- принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.
- принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход).
- принцип деятельностного подхода.

Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

Принцип разновозрастного единства.

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Принцип открытости системы.

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов,

учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

формы проведения занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Приморского края. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года:

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

Наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);

Практические (тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);

активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности обучающихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.;

технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого воспитанника согласно его возможностям.

Дидактические материалы:

Тема	Используемые	Приёмы и	Дидактический	Формы
------	--------------	----------	---------------	-------

	формы занятий	методы организации учебно-воспитательного процесса	материал, техническое оснащение занятий	проведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература по теме, видеофильмы	Реферат, домашнее сочинение
Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение, тест
Охрана природы	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Видеофильм	Тестирование
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные, показ	Спортивный инвентарь	-
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, индивидуальные спортивные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие силы	Работа в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие	Работа в парах, эстафеты,	Словесные, показ,	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

ловкости, равновесия, координации движений	командные игры, индивидуальные упражнения	практические (выполнение упражнений)		
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, шведская стенка	Прохождение дистанций заданной сложности, участие в соревнованиях
Специальные приёмы спортивного скалолазания	Выполнение индивидуальных заданий под руководством тренера	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, кампусборд, ногоход, шведская стенка	Прохождение дистанций с выполнением заданных технических приёмов, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Показ, практические (участие в соревнованиях)	Календарь соревнований. Спортивный дневник.	Получение разрядов
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Специальное снаряжение для скалолазания. Туристское снаряжение	Зачет
Правила, организация и проведение соревнований	Лекция, ознакомление с материалами в электронном виде	Словесные, показ	Раздаточный материал, компьютер	Тестирование с использованием компьютерной программы
Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Туристское снаряжение, информационные стенды, плакаты, фотоальбомы	Анализ участия в соревнованиях
Скалолазание и альпинизм	Беседа, просмотр видеофильмов, работа в парах	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы. Специальное снаряжение для скалолазания.	Наблюдение

Планирование тренировок	Индивидуальная беседа	Словесные, практические	Тетрадь планирования	Проверка тетради
-------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------

Формы организации образовательного процесса. Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. В связи со спецификой работы туристско-краеведческих объединений, в данной программе предусмотрена нагрузка за проведение практических занятий на местности, экскурсии в городе – в количестве 4-х часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. Воспитательный процесс в объединении складывается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим. Коллектив объединения становится «школой», где формируются следующие качества: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. Основная задача на данном этапе – привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним на протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

В конце года учащиеся также выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера. Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача тренера – отобрать способных детей для дальнейшего

совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

2.4 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скалолазание» на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09	31.05	34	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	06.09	31.05	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
5 год	01.09	31.05	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
6 год	01.09	31.05	36	324	3 раза в неделю по 3 часа

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1	Мастер-класс по скалолазанию	2	сентябрь	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ
2	УТС	2	осенние каникулы	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ
3	Вечер «Из дальних странствий возвратись».	2	ноябрь	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ
4	Первенство Федерации скалолазания	2	декабрь	на открытых скалах бухт г. Находка
5	Встреча с ведущими спортсменами города	2	февраль	на выезде с. Екатериновка
6	УТС	2	март (каникулы)	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ

7	Соревнования по спортивному	2	апрель	на открытых скалах бухт г. Находка
8	УТС	2	июнь	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ
9	УТС	2	июль	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1	Собрание с родителями по вопросам начала учебного года	1	сентябрь	на базе МБУ ДО ЛЛЮТЭ
2	Родительское собрание перед УТС	1	октябрь	на базе МБУ ДО
3	Родительское собрание перед УТС	1	март	на базе МБУ ДО
4	Вечер встречи с родителями по итогам учебного года	1	май	на базе МБУ ДО ЛЛЮТЭ
5	Организационное собрание для родителей по вопросам летней оздоровительной кампании	1	май	на базе МБУ ДО ДДЮТЭ
6	Родительское собрание перед УТС	1	июнь	на базе МБУ ДО
7	Родительское собрание перед УТС	1	июль	на базе МБУ ДО
8	Вечер встречи родителей по итогам летних выездов	1	август	на базе МБУ ДО ЛЛЮТЭ
9	Индивидуальные консультации с родителями	1	в течение года	на базе МБУ ДО ЛЛЮТЭ
10	Участие родителей в мероприятиях объединения	1	в течение года	по плану работы объединения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

Учебная и научная литература

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. М.: Физкультура и спорт, 1978. 128 с.
- Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий. СПб.: ГДТЮ, 1995.
2. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Вышэйшая школа, 1980. 256 с.
3. Замятнин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия. Л.: Лениздат, 1982. 118 с.
4. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. М.: Физкультура и спорт, 1982. 200 с.
5. История физической культуры: Учебник для педагогических институтов// Под общ. ред. Столбова В. В. М.: Просвещение, 1989. 288 с.
6. Лях В. И., Кофман Л. Б., Мейксон Г.Б., Копылов Ю. А. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. Научный анализ. Проблемы. Находки. РАО: МГФСР, 1992. 97 с.
7. Маеркович В. В., Гурьян Ю. А. На скалы! Л.: Лениздат, 1971. 120 с.
8. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
9. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А. Е., Левин М.С. и др. М.: Федерация скалолазания России, 2006. 77 с.
10. Протченко Т. А., Полянская Н. В., Малыгина М. В., Копылов Ю. А. Проблема ценностных ориентаций учащихся общеобразовательной школы в области личной физической культуры . // Материалы VI конф. «Человек, здоровье,

физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна: 1996. с. 81-82.

11. Скалолазание. Правила соревнований. Под рук. Антоновича И. И. М.: ФиС, 1979. 38 с.

12. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е. В., Байковский Ю. В. и др. М.: Советский спорт, 2006. 84 с.

13. Энциклопедия туриста. Ред. Тамм Е. И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

Перечень интернет-источников

1. Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ddtks.ru>, свободный.

2. Сайт федерации скалолазания Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://spbclimbing.ru/>, свободный.

3. Сайт «Балтийский берег»: [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.balticbereg.ru>, свободный.