НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Спортивный туризм. Скалолазание»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3 года

ПЕДАГОГ

Гарипова Татьяна Владимировна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4-7 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

504

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы*: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным скалолазанием.*

Задачи:

Предметные:

- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию: скалолазное снаряжение, техника лазания, техника страховки, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Метапредметные:

-Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;

-Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

Личностные:

-Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Скалолазное снаряжение.

Самоконтроль спортсмена

Общая физическая подготовка

Техническая подготовка

Техника лазания

Техника страховки

Специальные упражнения

Соревновательная деятельность

Промежуточная аттестация.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При реализации программы используются такие формы текущего контроля и промежуточной аттестации, как беседа, исправление, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, зачет, соревнование. В начале учебного года проводится начальная аттестация, в конце учебного года — промежуточная аттестация, по окончании программы — итоговая аттестация.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

I. Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

II. Основной список:

1. Типовая программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.16 г.
2. Захаров П.П. В помощь инструктору альпинизма .Москва 2018г.
3. Лодгорбунских З.С.,Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2018.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2011.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2015.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2012.
5. Спортивное скалолазание - http://www.rusclimbing.ru.
6. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2013.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2010 г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015.
9 .Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2012.
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2014.
11. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 2015.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа,2010.
13. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета,

2011.
14. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов
9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. -СанктПетербург, 2011. Григоренко Ю.Н. «Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере» Кипарис – 3. М., Педагогическое общество России, 2013г.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228 с., илл.
16. Приказ Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».
17. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2012.-352 с.
18. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В.Степанов, С.В. Сиязев, Т.Н. Сафронв. – М.: Просвещение, 2011 г. 80 с.
19. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе «Начальная школа», №4, 2015г.
20. Миронова О.И. «Психолого – педагогическое сопровождение работы в детском оздоровительном лагере». Учебно-методическое пособие. ПБОЮЛ Першина Т.В. Тамбов, 2004г.
21. Учебник «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 2012г.-115с

Дополнительный список:

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
2. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2004г.
3. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 2007г.
4. Учебник «Соревнования туристов» под общей редакцией Э.Н.Кодыш – Пешеходный туризм-М.Физкультура и спорт, 2008г-175с..
5. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2012.-352 с.
6. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьева – 2-е издание 2012 г.
7. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
8. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
9. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
10. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.
13. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. https://infourok.ru/metodichka-po-sportivnomu-orientirovaniyu-1064809.html
2. http://www.twirpx.com/file/543235/
3. http://нэб.рф/catalog/010003_000061_c720a8f624429573a12056ef1a95c5ad/
4. http://www.twirpx.com/file/1448187/
5. http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=O0071386