НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Спортивный туризм». Скалолазание

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3 года

ПЕДАГОГ

Гарипова Валерия Андреевна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8-13 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

684

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

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:

· дать общее представление о спортивном туризме и скалолазании, как спорте;

· сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях похода;

· освоить смежные виды туризма;

· сформировать основные навыки и умения скалолаза;

· развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;

· развить психологическую подготовку к прохождению маршрутов различной категории сложности;

· сформировать начальные инструкторские навыки;

· дать представления о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

Метапредметные:

· развитие внимания, памяти, умения сравнивать и сопоставлять;

· развить умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях;

· укрепление физического здоровья учащихся;

· развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости;

· формирование устойчивого интереса к туризму и изучению родного края.

Личностные:

· формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия туризмом;

· формирование бережного отношения к окружающей среде;

· воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;

· приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Инструктаж.Ведение.

Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена

Общая физическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника лазания.

Техника страховки.

Ориентирование

Специальные упражнения

Подготовка к соревнованиям

Соревновательная деятельность

2 год обучения.

Инструктаж. Вводное занятие.

Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил Спортивного туризма и Регламента.

Общая физическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника лазания.

Техника страховки.

Упражнения с веревками, карабинами.

Личное, командное прохождение этапов.

Ориентирование

Параметры карты, условные знаки. Чтение карты.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию.

Компас, упражнения с определением азимута.

Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.

Подготовка по спортивному туризму.

Подготовка по спортивному ориентированию.

Подготовка по скалолазанию.

Соревновательная деятельность

ПВД, УТП

Промежуточная аттестация.

3 год обучения.

Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил по спортивному туризму и Регламента.

Общая физическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника лазания.

Техника страховки.

Упражнения с веревками, карабинами.

Личное, командное прохождение этапов.

Ориентирование

Параметры карты, условные знаки. Чтение карты.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию.

Компас, упражнения с определением азимута.

Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.

Подготовка по спортивному туризму.

Подготовка по спортивному ориентированию.

Подготовка по скалолазанию.

Соревновательная деятельность

ПВД, УТП

Начальная и 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

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. п 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. Основная литература

II. Основной список:

1.Типовая программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.06 г.

2. Захаров П.П. В помощь инструктору альпинизма .Москва 2008г.

3.Лодгорбунских З.С.,Пиратинскип А.Е. Техника спортивногоскалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2008.

4. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2011.

5. 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

III. 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.

IV. 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