МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТА на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	УТВЕРЖДЕНА Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Скалолазание»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся - 4-7 лет
Срок реализации программы - 3 года (504 часа)

Автор-составитель:
Гарипова Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования высшей категории

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	**Раздел программы**	**Внесенные изменения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Скалолазание» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Гариповой Татьяны Владимировны рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна.

22.08.2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – ФЗ №273), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533), Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской, Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Письмом Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей»).

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.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» по своему содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения – базовый.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой и населением родной страны.

Отличительная особенность

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием. Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по-иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников.

Образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия Детского юношеского центра спорта и туризма и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятиям скалолазанием. Занятия руководитель может проводить совместно с родителями (законными представителями) обучающихся. Особенности возрастной группы детей. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 4 - 7 лет.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни. Где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Данная программа **адаптированная** под условия МАУ ДО ДЮЦ СТ. Обучение навыкам скалолазания осуществляется на оснащенном скальном тренажере, где возможно моделирование скальных рельефов. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 4-х лет совместно с родителями (законными представителями).

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся реализуя свои естественные потребности в лазании, приобретают практические умения и навыки, развивают уверенность в себе и своих силах. Данная программа направлена на совершенствование (а точнее, на «совершенство») умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека. Занятия на большом тренажере по скалолазанию дают реальные возможности решать психологические проблемы детей (боязнь высоты).

Новизна программы заключается в глобальном расширении учебно-спортивной части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях учащихся.

Увеличение учебно-спортивной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового, разнообразного вида спорта;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

Межпредметные связи.

В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы — 4-7лет. На

обучение принимаются все желающие. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Количество часов за год соответственно – 144 часа для 1-2 года обучения, 3 год обучения – 216ч.,

Количество учебных недель: 36 недель.

В период летних каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом,
- продолжаться в форме походов выходного дня, экскурсий и т.п.,

Режим занятий. Количество часов за год соответственно – 144 часа для 1-2 года обучения 3 год обучения – 216ч.

На первом и втором году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа в аудитории и спортивной площадке центра. С третий год обучения дети занимаются 3 раза в неделю по 2 часа совершают ПВД

Форма обучения. Очная.

Условия формирования групп. По возрастам группы набираются в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Количество детей в группе

В соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей») состав группы первого года обучения - 15 человек, во время групповых занятий на местности (в походах и на соревнованиях) количественный состав группы не должен превышать 8—12 человек, что определяется главным образом требованиями обеспечения безопасности.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, а также по подгруппам.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с

привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по дисциплинам скалолазание.

Формы проведения занятий

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 30 минут предусмотрен 5 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- теоретические и практические занятия в помещении;
-тренировочные сборы;
- соревнования;
- походы выходного дня;
- экскурсии;
-самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности детей на занятии. Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы организации занятий

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- Кросс, круговые тренировки
- Туристские слеты
- Соревнования по скалолазанию
- Походы выходного дня, экскурсии
- Общественно-полезная работа
- Вечера, праздники, конкурсы
- Комбинированные старты
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций
- Разбор и планирование маршрутов
- Оздоровительные процедуры на воздухе

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП и СФП в Приложении).

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение походов выходного дня;
- фотоотчеты, устные отчеты о совершенных походах.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями обучающихся

1. Групповые формы:
   - Дни открытых дверей.
   - Родительское собрание.
   - Совместные походы.
   - Совместная досуговая деятельность.
2. Индивидуальные формы:
   - Анкетирование, диагностика.
   - Индивидуальная консультация (беседа).
   - Просветительская работа.

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

Предметные:

Формирование знаний, умений и навыков по скалолазанию:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по скалолазанию, организации технике и тактике туризма;

- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные:

- стимулирование формирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

Воспитательные:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни,
- воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**	**1**	-	**1**	беседа
2.	**Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена**	**1**	-	**1**	беседа
3.	**Общая физическая подготовка** Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	***58*** 14 16 14 14 20	 - - - - -	***58*** 12 16 14 14 20	Сдача нормативов
4.	**Техническая подготовка.** Техника лазания. Техника страховки.	***64*** 32 32	 - -	***64*** 32 32	Зачет, соревнования
5.	**Специальные упражнения**	**12**	-	**12**	Зачет
6.	**Соревновательная деятельность** **Промежуточная аттестация.**	**6** **2**	- -	**6** **2**	Соревнования
	Итого:	**144**	**-**	**144**	

Содержание программы
1 год обучения

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания.

1. **Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности . Правила поведения и техники безопасности на занятиях.(1ч)**

Вводное занятие: краткое описание скалолазания, показательные упражнения, разминка. Пробование лазания на тренажерах. Правила

поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

2. Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена (1ч)

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

3. **Общая физическая подготовка (58ч)**

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить обучающихся развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

Развитие ***силы*** *осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые); 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Быстрота *развивается с помощью:*

бег на короткие дистанции;

прыжки в высоту;

много скоки на двух ногах;

прыжки на скакалки;

специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). *Общая* ***выносливость*** *развивается с помощью аэробной нагрузки:*

бег,

ходьба.

Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:*
сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; растяжка ног...
Ловкость *или координация развивается с помощью:*
- специальных упражнений на равновесие;
- при лазании боулдеринговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

Примерные упражнения: 1) «по кусочкам»; 2) лазания трасс более 15 перехватов; 3) лазания на выносливость по пикетам (ориентирование).
Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдоринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.*

4. **Техническая подготовка(64ч)**

Техника лазания. Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям: - ознакомление, - первоначальное разучивание.
Техника работы рук:
1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку
3) Хваты руками: 1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы. 2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, нагружая, таким образом зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть. 3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое. 4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на

микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног

Приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене, Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.
2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. 3)«Распор». Используется по принципу противодавления рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодавлением. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодавление зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

5. Специальные упражнения(12ч)

Способы передвижения по скальному рельефу: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском. 3. Передвижения лазанием вниз. 4. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием. 5. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием. 6. Лазание по скалам - свободное лазание - передвижения траверсом. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование». Техника страховки Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки: - обучение страховки с верхней веревкой; - обучения само страховки (правильное падение).

6. Соревновательная деятельность (6ч.)
Соревнования по скалолазанию городские.
Промежуточная аттестация. (2ч.)
Аттестация проводится по заданным
Показатели успешности реализации программы для обучающихся 1 года обучения:
К концу учебного года обучающиеся овладеют:

1. Основами теоретических знаний, по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.
2. Способами развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).
3. Способами развития выносливости: силовой, скоростно-силовой и средствами развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.
4. Основными техническими движениями, способами передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения базовыми навыками технической подготовки учащихся.

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**	**1**	-	**1**	беседа
2.	**Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена**	**1**	-	**1**	беседа
3.	**Общая физическая подготовка** Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	***58*** 14 16 14 14 20	 - - - - -	***58*** 12 16 14 14 20	Сдача нормативов
4.	**Техническая подготовка**. Техника лазания. Техника страховки.	***64*** 32 32	 - -	***64*** 32 32	Зачет, соревнования
5.	**Специальные упражнения**	**12**	-	**12**	Зачет
6.	**Соревновательная деятельность** **Промежуточная аттестация.**	**6** **2**	- -	**6** **2**	Соревнования

	Итого:	**144**	**-**	**144**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

2 год обучения

Задачи:

– укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;

– развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия; -

– выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

– достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;

– освоение правил техники безопасности.

Зачет;

– привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

1. Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности . Правила поведения и техники безопасности на занятиях.(1ч)

Вводное занятие: краткое описание скалолазания, показательные упражнения, разминка. Пробование лазания на тренажерах. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

2. Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена. (1ч)

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

3. **Общая физическая подготовка(58ч)**

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить обучающихся развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

Развитие ***силы*** *осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

1) Приседание;
2) Приседание на одну ногу;
3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
Мышцы брюшного пресса:
1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;
2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые); 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;
4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.
Мышцы спины:
И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
Быстрота *развивается с помощью:*
бег на короткие дистанции;
прыжки в высоту;
много скоки на двух ногах;
прыжки на скакалки;
специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). *Общая* ***выносливость*** *развивается с помощью аэробной нагрузки:*
бег,
ходьба.
Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:*
сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; растяжка ног...
Ловкость *или координация развивается с помощью:*
- специальных упражнений на равновесие;
- при лазании боулдеринговых проблем;
- упражнений в игровой форме.
Примерные упражнения: 1) «по кусочкам»; 2) лазания трасс более 15 перехватов; 3) лазания на выносливость по пикетам (ориентирование).
Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдоринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.*

4. **Техническая подготовка (64ч)**

Техника лазания. Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям: - ознакомление, - первоначальное разучивание.
Техника работы рук:

1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку
3) Хваты руками: 1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой.

При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы. 2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, нагружая, таким образом зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть. 3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое. 4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног

Приёмы:

3) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

4) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. 3)«Распор». Используется по принципу противодавления рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодавлением. Использование

давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодавление зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

5. Специальные упражнения(12ч)

Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:* -разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; -упражнения с партнёром; -упражнения с отягощением; -упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастичеой стенкой. *Примерные упражнения:*

1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.

2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.

3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.

7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени

8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.

9) Растяжка.

Ловкость или координация *развивается с помощью* - специальных упражнений на равновесие; - при лазании боулдоринговых проблем; - упражнений в игровой форме. *Примерные упражнения*:

1. "Равновесие”
2. "Порыв ветра"
3. "Палочник". Это упражнение состоит их 3 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, упереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. В начале второй части этого упражнения следует занять такое же положение, как и в первой части, и постараться удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. Затем снова поднять верхнюю часть туловища и руки вверх, вытянуть руки вдоль тела и удерживать равновесие за счет опоры на плечи и руки. Оставаться в таком положении

в течение 10 с, а затем опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

Скоростная сила развивается:

1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
2. При лазании боулдоринговых проблем направленных на динамичные перехваты. *Динамичные перехваты* - это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепку под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) Хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) Мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) Отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5)Раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6)Максимальное использование нижней руки.

7)Прыжок «внутрь". Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой. Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться -по выпуклой или по вогнутой.

9) Гипервентиляция. Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

10) Расчет мертвой точки. Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз. Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.

Силовая выносливость *развивается при отработке:*

1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
2) лазания трасс более 15 перехватов;
3) лазания на выносливость на время (2 -5 минут).

Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдоринговых проблем,* направленных на динамические и статические перехваты. Статические перехваты — это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов:

1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

Способы передвижения по скальному рельефу: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском. 3. Передвижения лазанием вниз. 4. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием. 5. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием. 6. Лазание по скалам - свободное лазание - передвижения траверсом. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование». Техника страховки Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки: - обучение страховки с верхней веревкой; - обучения само страховки (правильное падение).

6. Соревновательная деятельность (6ч.)

Соревнования по скалолазанию городские.

Промежуточная аттестация. (2ч.)

Аттестация проводится по заданным

Показатели успешности реализации программы для обучающихся 2 года обучения:

К концу учебного года обучающиеся овладеют:

1. Основами теоретических знаний, по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.
2. Способами развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).
3. Способами развития выносливости: силовой, скоростно-силовой и средствами развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.
4. Основными техническими движениями, способами передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения базовыми навыками технической подготовки учащихся.

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Скалолазное снаряжение**.	**1**	-	**1**	Беседа
2.	**Общефизическая подготовка (ОФП)** Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	***100*** 20 20 20 20 20		***100*** 20 20 20 20 20	Сдача нормативов
3.	**Специальные упражнения**	**15**		**15**	Зачет, соревнования
4.	**Техническая подготовка.** Техника лазания. Техника страховки.	***91*** 56 35		***91*** 56 35	Зачет, соревнования
5.	**Соревновательная деятельность** **Промежуточная аттестация.**	**9** **2**		**9** **2**	Соревновани я
	Итого:	**216**	**-**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3 год обучения

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в скалолазании;
- совершенствование общей физической подготовленности;
- владение основами тактики в скалолазании;
- приобретение соревновательного опыта.

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки. Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. (1ч)

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. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.

2. **Общая физическая подготовка (100ч)**

Совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость,

гибкость, ловкость (координация). Физические качества совершенствуются с помощью упражнений, изученных в первых годах обучения. На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств учащихся.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

Развитие силы *осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.

2) Выход руками в упор из виса на перекладине.

3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.

4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.

5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.

6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

Мышцы ног:

1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.

2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

4) Специальные упражнения: прыжки, траверсы с раз личными хватами рук и различной постановкой ног.

Мышцы брюшного пресса:

1) Подъем туловища на наклонной доске.

2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые). Мышцы спины:

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания:

1) Вис на пассивном хвате. Повисните "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3- 6 подходов.
2) Сгибание разгибание рук в висе.
3) Висы на выносливость «рукоход»
Также все группы мышц развиваются при лазании боулдоринговых проблем.
Быстрота *развивается с помощью:*
- бег,
- прыжки в высоту,
- много скоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:
- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром; -упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.
Примерные упражнения:
1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол.
5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.
6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени ещё ниже.
9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но, чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.
Ловкость или координация *развивается* с помощью - специальных упражнений на равновесие; - при лазании боулдоринговых проблем; - упражнений в игровой форме. *Примерные упражнения:*

1."Порыв ветра"
2. "Палочник
3. "Аллигатор". Сесть на колени, "подложить" пятки под себя, колени развести в стороны, локти рук опустить к нижней части живота, ладонями опереться на пол. Наклониться вперед, опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, оторвать голову от пола и постараться удержать равновесие, стоя на одних руках. После освоения этого упражнения следует выполнять его, стоя на одной руке. Начальная часть этого упражнения выполняется на вдохе, стойка на руках - на медленном выдохе. По мере освоения упражнения количество раз следует увеличить до 12, а время удержания положения с 10 с до 30 с.
4."Уголок". Первоначально это упражнение выполняется сидя на стуле, затем его лучше выполнять сидя на полу. В исходном положении сидя на стуле спина должна быть выпрямлена, руки находиться на боковых краях сидения. Ноги выпрямить в коленях и медленно поднять их параллельно полу. Удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки. Отжиматься следует на выдохе, опускаться на сидение - на вдохе. Количество выполняемых упражнений, по мере освоения, увеличивается с 2 до 10 раз, а время стойки на руках - с 5 до 10 с.

3. Специальные упражнения(15ч)

сила развивается при совершенствовании:
1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
2) лазания боулдоринговых проблем, направленных на динамичные перехваты. Силовая выносливость развивается при совершенствовании:
1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
2) лазания трасс более 20 перехватов;
3) лазания на выносливость на время (10-15 минут).
Скоростно-силовая выносливость развивается при совершенствах лазания боулдоринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты. *Упражнения для развития статических перехватов:*
1) из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
2) подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

4. Техническая подготовка(91ч)

Техника лазания.
Основными задачами являются совершенствование технических движений и приёмов и разучивание новых технических приёмов.
Совершенствования технических действий:
1) с крестные движения рук;
2) смена рук;
3)хваты руками: закрытый хват(замок), открытый хват, подхват, откидка.
Совершенствование и изучение приёмов техники ног:
1) «Разножка»;
2) «Лягушка»;

3) «Распор»,
4) «Накат на ногу».
5) Изучение приёма - «Поддержка пяткой или носком» - применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры. Скалолазы ищут боковую зацепку выше пояса или выше головы в тот момент, когда начинает отбрасывать, чтобы зацепиться пяткой или носком туфли, и тем самым поддержать тело на месте, пока руки держатся за другие зацепки. При поддержке пяткой необходимо зацепиться полоской - рантом туфли, расположенной по ее краю выше подошвы и хорошо захватить зацепку. Если зацепиться местом выше ранта, нога будет соскальзывать. При поддержке носком основная нагрузка приходится на большой палец. После того, как нога хорошо зацепилась за зацепку пяткой или носком, она сгибается. После этого с помощью мышц стопы, голени, бедра, живота, спины туловище подтягивается по направлению к зацепке, складываясь, свободная рука берет следующую зацепку сверху. Такая техника применяется при прохождении карнизов. Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:
1. Совершенствование свободного лазания;
2. Совершенствование лазания с верхней страховкой;
3. Техника лазанья в дисциплине трудность».
Техника страховки.
Основными задачами являются совершенствования техники страховки с верхней веревкой - совершенствование узла восьмёрка одним концом;
- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- обучение страховки на скалах с верхней веревкой.
Восстановительные мероприятия: Общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме. Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе. Постепенно

занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с учащимися младших возрастов. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

5. Соревновательная деятельность (9ч.)

Соревнования по скалолазанию центровские и городские.

Промежуточная аттестация. (2ч.)

Аттестация проводится по заданным

Показатели успешности реализации программы для обучающихся 3 года обучения:

К концу года обучающиеся овладеют:

1. Более углубленными знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение. А также овладеют общими сведениями по теме «техника страховки».
2. Новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы специальной выносливости. А также совершенствуют средства развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.
3. Новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствуют технику само страховки и овладеют новым способом страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения навыками технической подготовки учащихся.
4. Знаниями основных правил соревнований. Обучающиеся приобретают соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного ранга.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Сформированность комплекса специальных знаний и умений по скалолазанию, технике и тактике туризма;
- Сформированность умения оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- Сформированность знаний правил поведения в критических ситуациях;
- Сформированность умений быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- Сформированность умений применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- Знание природных особенностей родного края.

Метапредметные результаты:

- Сформированность у учащихся умений самостоятельно принимать решения;
- Сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- Сформированность умения связно выразить мысль;
- Приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций.

Личностные результаты:

- Сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- Сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- Сформированность экологической культуры;
- Сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

Воспитательные результаты:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;
- Воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы и методы проведения занятия в спортивном скалолазании зависят от возраста воспитанников. В младшем и среднем возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, поэтому работу с детьми надо строить в этом направлении. Занятия в группах 1-3 года обучения проводятся в игровых и соревновательных формах, меняя нагрузку через каждые 10 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Воспитанники занимаются на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям. Одновременно осваиваются основы страховки и безопасного лазанья. Методические рекомендации предусматривают лазание невысоко в режиме боулдеринга. Для детей с опережающим

развитием в индивидуальном порядке вводится лазание с «верхней», а затем с «нижней» страховкой.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);
- наглядные методы обучения (показ схем трасс, показ и выполнение упражнений, наблюдение, работа по готовому образцу схем трасс);
- практические методы обучения (тренинг, индивидуально-тренировочные задания, карты трасс на трудность).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- частично-поисковый метод обучения;
- исследовательский метод обучения.

Применяемые **формы** организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- -командная.

<u>Формы проведения занятий</u>:

- тренировка;
- занятие-игра;
- подготовка к соревнованиям;
- турнир;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительный лагерь- поход.

Материальное обеспечение:

- скальный тренажер;
- тренажер боулдеринга;
- верѐвки (6мм, 10мм, 12мм.);
- карабины;
- страховочные и спусковые устройства;
- обвязки и беседки (страховочные системы);
- зацепки, оттяжки.

<u>Технологии, применяемые на занятиях по скалолазанию:</u>

1. <u>Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</u>

<u>1. Разминка и заминка.</u> В ходе разминки задействуются три основных фактора физической активности: психологический, двигательный и самонастрой. Разминка существенно улучшает лазание. Отмените разминку или проведите ее слишком быстро, и вы подвергните свои мышцы и сухожилия напряжению прежде, чем они будут готовы к ней. Заминка, наоборот, помогает снять напряжение с мышц постепенно снижая нагрузку.

2. Пальчиковая гимнастика. Движения пальцев и кистей рук ребѐнка имеют особое развивающее воздействие. Ещѐ 2000 лет до нашей эры в Китае было известно, что игры и упражнения с участием рук и пальцев влияют на развитие мозга человека. В Японии была создана оздоровительная методика воздействия на руки. Восточные медики установили, что воздействие на большой палец повышает функциональную активность головного мозга, воздействие на указательный палец положительно воздействует на состояние желудка, массаж среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Регулярные упражнения оздоравливают организм, улучшают память, умственные способности ребѐнка, устраняют эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. Упражнения пальчиковой гимнастики очень важны для формирования личности ребенка. Дети с плохой координацией движений рук хуже рисуют, испытывают трудности на уроках физкультуры. У них недостаточно развита общая координация движений. Поэтому очень важно начать развивать силу, быстроту и ловкость рук у детей своевременно, еще до их поступления в школу. Использование пальчиковых упражнений помогает ликвидировать писчий спазм, а также болезни, связанные с заболеваниями нервной системы. Гимнастика может включаться в разминку или динамическую паузу.

3. Подвижные и спортивные игры. Весь тренировочный процесс состоит из использования различных игровых ситуаций. Ведь обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста могут поддерживать устойчивое внимание от 8-10 минут до 20-25 минут, после чего они отвлекаются и им нужен отдых. Поэтому после каждой трассы проводятся различные игры: - на выносливость – кто дальше пролезет; кто продержится дольше на одной руке, на двух руках, на одной руке и одной ноге и т.д. - на скорость – кто быстрее пролезет трассу; чья команда быстрее нарисует рожицу на листе наверху скального тренажера и т.д. - на силу – лазание трасс одной рукой; «ногоход»; «рукоход»; «паучки» и т.д. - на координацию – упражнение с динамическим хватом: кто первый достанет до зацепки; кто сможет сделать «вкрест» перехват; у кого самые сильные пальцы, передай предмет и т.д. - на сплочение – командные игры.

4. Гимнастика корригирующая. Проводится в соревновательной форме. Это включение в общую тренировку на 10-15 минут упражнений на силу (траверс одной рукой), на выносливость (прохождение длинной трассы), на гибкость (упражнения на растяжку мышц) и т.д.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни.

1. Тренировочное занятие. Предпочтение отдается методу круговой тренировки: 7 минут – лазание, 7 минуты – отдых, смена трасс. В условиях лимита времени данный метод позволяет индивидуализировать нагрузку каждого обучающегося на основе достигнутого им уровня физического развития, облегчает учет и контроль, активизирует участие занимающихся

в тренировочном процессе, приучает их к самостоятельным занятиям и самоконтролю. Также на занятиях применяется метод прогрессивного повтора – это лазание по трассе вверх и вниз. С каждым разом ребенок выполняет движение лучше и утомляемость его растет. Эффективность и усталость развиваются вместе – это суть метода прогрессивного повтора.

2. Групповое сотрудничество. В дошкольном и младшем школьном возрасте преобладает наглядно-действенное мышление, когда познание и понимание окружающего мира осуществляется в процессе выполнения реальных действий. Группе или паре скалолазов эффективнее работать над проблемой, чем одному. Они совместно исследуют и наблюдают друг над другом, подсказывают относительно лучшей последовательности движений или позиции тела. При умелом распределении пар во время совместных действий и ответственности за свои поступки, привыкают помогать своим товарищам. Также большое влияние оказывает мнение сверстников на поведение, повышается работоспособность, совершенствуется координация. Работая с партнером, дети совершенствуются в анализе технических приемов напарника. Таким образом, им легче правильно анализировать свои собственные технические достоинства и недостатки. Партнерство становится эффективнее, если оно осуществляется между одинаково хорошими скалолазами с несходными стилями лазания. Наблюдения за другим, желательно более подготовленным скалолазом, также является плюсом совместных тренировок. Более опытный скалолаз сразу увидит ошибку и поможет новичку ее устранить для того, чтобы пролезть трассу.

III. Коррекционные технологии

1. Технологии музыкального воздействия. Для снятия напряжения и повышения эмоционального настроя на тренировках.

2. Технологии воздействия цветом. Цветовая гамма скального тренажера, теплые желто-коричневые тона снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Темно-синий потолок зрительно уменьшает высоту. Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 4-7 лет

1. «Нарисуй-ка». Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.
2. «Обруч». Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазят по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.
3. «Подарочек». Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они

передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня». Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).
5. «Потанцуем». Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.
6. «Рывок». Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.
7. «Самый быстрый». Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.
8. «Кто быстрее». Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.
9. «Самый шустрый». Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел, снимается с трассы.
10. «Запомни трассу». Пролезть трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Информационное обеспечение.

Электронные и литературные образовательные ресурсы. Мультимедийные материалы по спортивному туризму. Компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Таблица 9

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические и практические задания, беседа, педагогическое наблюдение и др.
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, фестивали открытых занятий.

Таблица 8

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при	Изменение нагрузки происходит постепенно,

2. Переменный	выполнении непрерывной работы.	учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например, навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.4 Оценочные материалы

1. Тесты и вопросы к проверочным и контрольным работам

1.1. Подготовка к походу. Тесты

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
А) соблюдение режима дня;
Б) предупреждение травматизма и несчастных случае;

В) словесные предупреждения;
Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
А) неблагоприятные метеорологические условия;
Б) недостаток снаряжения;
В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;
А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
Б) делать только то, что нравится мне;
В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
А) руководитель похода;
Б) родители;
В) милиция;
Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
А) чрезвычайной ситуации;
Б) перемене погоды;
В) появлению диких животных.

6. Травма – это:
А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
А) отставание от группы;
Б) опоздание к приёму пищи;
В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
А) хорошо знать маршрут;
Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
В) одеться по сезону;
Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
А) знать наиболее интересные места;
Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;

В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
А) он выписал справку;
Б) определить состояние своего здоровья;
В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:
А) объединяет и сплачивает группу;
Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Подготовка к походу. Вопросы для проверочной работы

1. При прохождении маршрута вдали от населённых пунктов внезапно наступило похолодание и пошёл проливной дождь. Руководитель группы принял решение изменить маршрут и график движения группы. Подумайте и ответьте:
А) В какой вид экстремальной ситуации попала туристская группа?
Б) Какие ещё виды экстремальных ситуаций в природе вы знаете?
В) Какой вид экстремальной ситуации в природе является наиболее опасным в нашей местности? Причины.

2. Ежегодно тысячи туристов-школьников уходят в походы. Ваша группа тоже готовится к летнему походу. Подумайте и ответьте:
А) Какие подготовительные мероприятия следует провести перед походом?
Б) Какая задача при подготовке и проведении похода является главной?
В) Почему о маршруте и сроках его прохождения руководитель похода должен сообщить в местную поисково-спасательную службу?

3. В походе существуют правила поведения на маршруте, на привале, при преодолении препятствий.
А) Назовите основные из этих правил.
Б) Что рекомендуется взять с собой, уходя даже на короткое время в лес?

В) Как называются хорошо заметные местные предметы, по которым можно определить своё местонахождение?

4. Вам предстоит отправиться в недельный турпоход. При подготовке к нему необходимо подобрать одежду и обувь. Подумайте и ответьте:
А) Каким требованиям должна удовлетворять обувь, предназначенная для туристских походов? Перечислите, какая обувь подходит для этой цели?
Б) Какая одежда наиболее удобна в походе?
В) Почему верхняя одежда должна иметь яркую расцветку?

5. Если человек заблудился, то для него важно определить своё местоположение и расположение объектов на местности относительно сторон горизонта и местных предметов. Подумайте и ответьте:
А) Каким образом можно определить стороны горизонта в ясную погоду днём и ночью?
Б) Как определить направление «север – юг» по местным предметам?
В) Как правильно сориентироваться в горах?

6. Когда заблудившейся человек (или группа) ориентируется и определяет направление, в котором будет двигаться, для них становится главным не потерять это направление во время движения. Подумайте и ответьте:
А) Какие способы выдержать выбранное направление движения вы можете предложить для заблудившихся?
Б) Как правильно двигаться зимой?
В) Как в этом случае преодолевать реки, ручьи и болота?

7. Группа туристов из нескольких человек летом попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь прибудет не ранее, чем через 2 – дня. До ближайшего населённого пункта около 100 км. Палатки нет. Подумайте и ответьте:
А) Какое решение вы посоветуете принять старшему группы?
Б) Какие временные жилища можно соорудить для защиты от холода, солнца и дождя?
В) Каким требованиям должно удовлетворять место, выбранное для лагеря?

8. В походе очень важные функции выполняет костёр, Он необходим для многих нужд. Подумайте и ответьте:
А) Какие виды костров вы знаете и для чего они предназначены?
Б) Как правильно выбрать место для разведения костра?
В) Каким образом можно добыть огонь при отсутствии спичек и зажигалки и как развести костёр?

Правила поведения в походе. Тесты

1. Главной задачей при подготовке к походу является:
А) выполнение целей и задач похода;
Б) обеспечение безопасности;
В) полное прохождение маршрута.
2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.
3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является
А) граница леса;
Б) автобус, стоящий на остановке;
В) трактор в поле.
4. Наиболее удобной обувью в походе являются:
А) резиновые сапоги;
Б) полуботинки;
В) кроссовки.
5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно
А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;
Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.
6. Верхняя одежда туриста должна быть:
А) однотонного цвета;
Б) из камуфляжной ткани;
В) яркая, демаскирующая.
7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):
А) прислушаться к звукам;
Б) определить, сколько времени двигались;
В) остановиться и оценить ситуацию;
Г) найти возвышенное место и оглядеться;
Д) вспомнить свой путь;
Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.
8. Приметами хоженой тропы могут быть:
А) высокая трава;
Б) низкая трава;

В) следы от транспорта;
Г) сломанные ветки;
Д) наличие следов птиц и зверей.
9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:
А) сверху – вниз;
Б) справа – налево;
В) снизу – вверх;
Г) слева – направо.
10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:
А) вода необходима для питья;
Б) можно ловить рыбу;
В) можно выйти к поселению людей.

Безопасность в природных условиях. Вопросы для контрольной работы

1. Какие природные явления вызывают резкие изменения в природной среде?
2. В результате каких причин могут возникнуть требующие экстренной медицинской помощи заболевания и повреждения организма человека при нахождении в природной среде?
3. Перечислите подготовительные мероприятия, предшествующие походу на природу.
4. Какое имущество, необходимое в экстренной ситуации, должно быть у каждого члена группы?
5. В каком порядке осуществляется движение туристской группы на маршруте?
6. Какую задачу во время движения выполняет замыкающий группы?
7. Какие требования предъявляются к обуви, предназначенной для похода?
8. Как предохранить обувь от намокания?
9. Каким требованиям должна соответствовать верхняя одежда и нижнее бельё участников похода?
10. Какая верхняя одежда лучше подходит для зимних прогулок и походов?
11. Какие условия должны быть соблюдены при оборудовании лагеря?
12. Как не допустить в группе возникновения конфликтов?
13. Что нужно предпринять, если во время похода вы отстали от группы?
14. Как определить направление на север в полдень солнечного дня?
15. По каким местным предметам можно определить направление «север – юг»?
16. Каким образом лучше уберечь спички от сырости?
17. Как правильно выбрать место для костра?
18. Какой материал лучше всего подходит для растопки?
19. Назовите виды костров и их назначение.

20. Как добыть огонь без спичек?
21. Каким образом можно очистить воду?
22. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?
23. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.
24. Назовите основные причины несчастных случаев на воде.
25. В чём заключается опасность водоёмов в разное время года?
26. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при движении по льду водоёма?
27. Как можно определить опасные места на льду водоёма?
28. Что необходимо делать, если вы провалились в полынью?
29. Какие необходимо принять меры по спасению пострадавшего, попавшего в полынью?
30. Какие подручные средства можно использовать для спасения утопающего?
31. Назовите правила безопасного поведения при использовании плавсредств (лодка, плот, шлюпка и т.д.).
32. Как правильно преодолеть реку или ручей?
33. Почему не рекомендуется переходить водную преграду босиком?
34. Как правильно преодолевать заболоченные участки?
35. Что делать, если вы провалились в болото?
36. Какими способами можно определить стороны света на местности?
37. Что такое «границы полигона» и зачем они определяются?
38. Как высушить промокшую обувь в походе?
39. Что нужно делать, если в походе отстал от группы?
40. Как надо правильно и безопасно разводить костёр?
41. Какие способы преодоления водных преград вы знаете?

2.6 План воспитательных мероприятий на год

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Участие в Республиканском конкурсе «Лето в кадре»	сентябрь
3.	Участие во Всероссийском конкурсе «Лето в объективе»	сентябрь
4.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь
5.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
6.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
7.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь
8.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
9.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
10.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки), посвящённые Неделе здоровья	апрель
11.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
12.	Многодневные походы	июнь

3. Литература для педагогов и обучающихся:

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. 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. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

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.
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. - Санкт Петербург, 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