

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
“ СКАЛОЛАЗАНИЕ”

Программа для учащихся 15 - 18 лет.

Срок реализации - 2 года

Составил:

тренер-преподаватель

п/к “Универсал”

Орлов Сергей Тихонович

Саратов, 2019

## 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При подготовке данной программы использованы материалы сайта ГБУДО «ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга и собственные материалы из 3-х летней программы «Подготовка юнных скалолазов», также личный опыт работы тренером.

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования, в том числе и на местности в естественных природных условиях, делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

### **Направленность программы:**

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы:**

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

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

### **Отличительные особенности программы:**

Данная программа является дополнением и продолжением программы «Подготовка юных скалолазов». Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования и воспитание у учащихся коллективизма через занятия скалолазанием, объединения юношей и девушек, продолжительное время успешно занимающихся в составе групп, в том числе и основами туризма и спортивного ориентирования, а также сохранение воспитанников в едином образовательном пространстве детско-юношеского центра.

### **Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей от 15 до 18 лет, прошедших начальную подготовку по программе «Подготовка юных скалолазов». Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как наша программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в восьмом классе.

### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год - как 4 год обучения - в объеме 102 учебных часов, по 3 часа в неделю; второй - как 5 год обучения - по 216 учебных часов, по 6 часов в неделю..

## **1.2.Цели и задачи программы:**

Основной целью данной программы является создание условий для воспитания, обучения и духовного развития учащихся, формирования грамотного отношения к себе, воспитания волевых и моральных качеств, необходимых для дальнейшего спортивного совершенствования, расширение опыта в спорте и взаимоотношений в жизни.

Задачи:

### Обучающие:

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием, горным и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по скалолазанию, ориентированию и технике туризма;

обучение грамотному и безопасному поведению в природных условиях и на скальных массивах.

### • Развивающие

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

### • Воспитательные

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

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

### Условия формирования групп:

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

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

### Количество детей в группах:

Количество детей в группе четвертого, пятого годов обучения – 10- 12 человек.

## **Этапы реализации программы:**

### **Учебно - тренировочные группы 4-5 годов обучения**

#### ***Основные задачи этого этапа:***

- общая и специальная физическая подготовка;
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивным скалолазанием;
- освоение новых приёмов и способов лазания;
- овладение навыками лазания на естественном рельефе;
- расширение области применения полученных знаний, умений и навыков применительно к мультисоревнованиям, соревнованиям по горной технике и ПСР.
- развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- развитие тактического мышления, инициативности и самостоятельности;
- овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- систематическое участие в соревнованиях.

#### ***В итоге занимающиеся должны:***

- выполнить нормы 2 - 3 спортивного разряда по скалолазанию;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности,

предполагающие использование разнообразных технических приёмов;

- выполнить нормативы по ОФП, предусмотренные данной программой для детей этого возраста;
- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;
- уметь организовывать экологически грамотное и безопасное проживание в полевых условиях успешно применять на практике основные приёмы специальной туристской техники.

Согласно спортивной терминологии, группы 1-2 года обучения – это группы начальной подготовки, группы 3-6 годов обучения – это учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с данной программой в течение учебного года по учебному плану.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие учебного класса, спортивного зала, Тренажерного стенда (скалодрома) и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса.

#### Формы проведения занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Саратова. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 учебных часа.

#### Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

#### Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера, компьютер);
- снаряжение и спортивное оборудование для занятий, полевых и учебно-тренировочных сборов и соревнований.

### **1.3. Планируемые результаты:**

По завершении обучения по программе «Скалолазание» учащиеся достигнут определенных спортивных результатов, смогут организовывать свой быт в природных условиях, будут знать алгоритм оказания первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего, смогут продолжить спортивное совершенствование.

#### Личностные результаты:

формирование ответственного отношения к обучению

,

знание социальных норм, правил поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения формирование

основ экологической культуры

Метапредметные результаты:

***Коммуникативные***

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность  
работать в команде

***Регулятивные***

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

***Познавательные***

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты:

знание основ безопасной жизнедеятельности

физическое совершенство

навыки скалолазания

техники туризма и походного быта

навыки участия в соревнованиях

## 1.4.УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПРОГРАММЫ

### Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	
2.	Техника безопасности	2	4	6	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	2	4	Тестирование
4.	Спорт и организм человека	1	0	1	Тестирование
5.	Спортивный инвентарь	2	0	2	Тестирование
6.	Специальная физподготовка (СФП)	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
7.	Специальные приёмы спортивного скалолазания (искусственный рельеф)	2	26	28	Наблюдение в течение тренировочного процесса
8.	Участие в соревнованиях (вне сетки часов)				Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
9.	Тренировки на естественном рельефе	2	12	14	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
10.	Правила, организация и проведение соревнований и мероприятий	2	4	6	Организация соревнований на уровне учреждения
11.	Техника туризма и ориентирования	1	11	12	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
15.	Скалолазание и альпинизм/ горный туризм	1	2	3	Тестирование, зачет
16.	Итоговое занятие	2		2	
<b>ИТОГО</b>		<b>17</b>	<b>90</b>	<b>102</b>	

### Учебный план пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теор	практ	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	
2.	Техника безопасности	2	4	6	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	2	4	Тестирование
4.	Спорт и организм человека	1	0	1	Тестирование
5.	Специальная физподготовка (СФП)	0	85	85	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальные приёмы спортивного скалолазания (искусственный рельеф)	4	82	86	Наблюдение в течение тренировочного процесса
7.	Участие в соревнованиях (вне сетки часов)				Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
8.	Тренировки на естественном рельефе	2	12	14	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
9.	Правила, организация и проведение соревнований и мероприятий	2	6	8	Организация соревнований на уровне учреждения и города
10.	Скалолазание и альпинизм/ горный туризм	2	5	7	Тестирование, зачет
11.	Планирование тренировочного процесса	2	0	2	Зачет
12.	Итоговое занятие	2		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>	<b>171</b>	<b>192</b>	

## **Рабочая программа четвертого года обучения**

### Цель четвертого года обучения:

Основная цель четвертого года обучения - совершенствование общей физической, туристско-спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена.

### Задачи четвертого года обучения:

- 
- формирование экологической грамотности;
- спортивное совершенство.
- закрепить потребность в здоровом образе жизни

### Планируемые результаты четвертого года обучения:

#### Предметные:

- грамотно контролировать личное снаряжение;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- эффективно выполнять специальные упражнения;
- уметь составлять меню и раскладку;
- самостоятельно организовывать питание на сборах;
- избегать ядовитых растений;
- принимать участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;
- уверенно выступать на районных и городских соревнованиях по скалолазанию
- возможность выполнить физические нормативы для своего возраста.

#### Метапредметные:

- Владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения.

#### Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- знание социальных норм, правил поведения.

### Особенности четвертого года обучения:

Средний возраст учащихся – 15 - 16 лет. Прошли обучение в течение трех лет, участвовали в спортивных и выездных многодневных мероприятиях. Увлечены видом спорта. Успешно участвовали в соревнованиях. Заинтересованы в повышении спортивного уровня.

## Содержание программы четвертого года обучения:

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория:***

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

### **2. Техника безопасности**

#### ***Теория:***

Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака и безопасность.

#### ***Практика:***

Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

### **3. Первая помощь**

#### ***Теория:***

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы, вывихи, растяжения – симптомы, оказание помощи. Транспортировка пострадавшего.

#### ***Практика:***

Наложение жгута, тугие повязки. Имобилизация конечностей. Вязка носилок.

### **4. Спорт и организм человека.**

#### ***Теория:***

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

### **5. Снаряжение для занятий скалолазанием.**

#### ***Теория:***

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

### **6. Специальная физ.подготовка.(СФП)**

#### **Упражнения для развития выносливости**

#### ***Практика:***

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

#### **Упражнения для развития быстроты**

#### ***Практика:***

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты:

встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

#### **Упражнения на развитие силы**

##### ***Практика:***

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

#### **Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений**

##### ***Практика:***

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

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

### **7. Специальные приёмы спортивного скалолазания(искусственный рельеф)**

#### ***Теория:***

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

#### ***Практика:***

Специальные упражнения, используемые в скалолазании.

### **8. Участие в соревнованиях**

#### ***Практика:***

Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма. Психологическая подготовка.

### **9. Тренировки на естественном рельефе**

#### ***Теория:***

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

#### ***Практика:***

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

### **10. Правила, организация и проведение соревнований**

#### ***Теория:***

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

#### ***Практика:***

Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

### **11. Техника туризма и ориентирования**

#### ***Теория:***

Условные знаки, легенды КП в спортивном ориентировании. Преодоление естественных и искусственных препятствий в туризме.

#### ***Практика:***

Ориентирование на местности. Дистанции соревнований по пешеходному и горному туризму.

## **12. Скалолазание и альпинизм/ горный туризм**

### ***Теория:***

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

### ***Практика:***

Изучение и закрепление техники подъемов и спусков. Движение в связках.

## **13. Итоговое занятие**

### ***Теория:***

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

## **Рабочая программа пятого года обучения**

### Цель пятого года обучения:

Основная цель пятого года обучения - совершенствование спортсмена, профориентация.

### Задачи пятого года обучения:

- знакомство с различными профессиями;
- участие в значимых соревнованиях;
- выполнение роли педагога-тренера.

### Планируемые результаты пятого года обучения:

#### Предметные:

готовить младших воспитанников к соревнованиям;

- оказывать первую помощь при травмах;
- транспортировать условно пострадавшего;
- участвовать в подготовке и судействе соревнований по скалолазанию;
- преодолевать дистанции высокой категории трудности;
- успешно участвовать в городских и областных соревнованиях.

#### Метапредметные:

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, с детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

#### Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность основ экологической культуры.

### Особенности пятого года обучения:

Средний возраст учащихся – 16 - 18 лет. Прошли обучение в течение четырех лет, участвовали в выездных многодневных мероприятия. Увлечены видом спорта. Участвуют в городских соревнованиях, выполнили нормативы спортивных разрядов.

## **Содержание программы пятого года обучения:**

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория:***

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Перспективы дальнейших занятий скалолазанием. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Техника безопасности**

#### ***Теория:***

Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Профилактика травматизма. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

#### ***Практика:***

Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей рельефа. Самостоятельная организация верхней страховки.

### **3. Первая помощь**

#### ***Теория:***

Особенности транспортировки пострадавшего на скалах. Дополнительная страховка.

#### ***Практика:***

Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

### **4. Спорт и организм человека**

#### ***Теория:***

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций всех систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

### **5. Специальная физподготовка.(СФП)**

#### **Упражнения для развития выносливости**

#### ***Практика:***

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

#### **Упражнения для развития быстроты**

#### ***Практика:***

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

#### **Упражнение на развитие силы**

#### ***Практика:***

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

Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений Прыжки через козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на

скамейке, баланборде.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Выполнение простейших гимнастических комбинаций.

## **6. Специальные приёмы спортивного скалолазания**

### ***Теория:***

Роль специальных упражнений на искусственном рельефе в подготовке к соревнованиям и к работе на естественном рельефе.

### ***Практика:***

Комплекс специальных упражнений, используемых в скалолазании.

## **7. Участие в соревнованиях**

### ***Практика:***

Участие в районных, городских и областных соревнованиях по скалолазанию.

## **8. Тренировки на естественном рельефе**

### ***Теория:***

Дополнительные меры безопасности при организации тренировок. Подготовка младших воспитанников к занятиям на естественном рельефе.

### ***Практика:***

Лазание с нижней страховкой. Работа на маршрутах разной категории трудности.

## **9. Правила, организация и проведение соревнований**

### ***Теория:***

Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы подведения результатов. Характеристика дистанций для различных видов скалолазания. Разрядные требования. Рейтинг спортсменов. Класс и ранг соревнований. Трассы соревнований, обеспечение безопасности.

### ***Практика:***

Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

## **10. Скалолазание и альпинизм/ горный туризм**

### ***Теория:***

Скалолазание как часть альпинизма. Особенности прохождения скальных маршрутов во время восхождений. Спуски.

### ***Практика:***

Совершенствование техники работы связок. Спуск с удлинением веревок.

## **11. Планирование тренировочного процесса**

### ***Теория:***

Периоды и этапы круглогодичной подготовки спортсменов. Задачи и содержание годового цикла. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Ведение спортивного дневника.

### ***Практика:***

Самостоятельное планирование недельного цикла тренировок. Ведение спортивного дневника.

## **12. Итоговое занятие**

### ***Теория:***

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. Перспективы дальнейшего обучения и спортивного совершенствования.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Система контроля результативности обучения**

Основные формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Основные формы выявления результатов обучения: наблюдение на выездах, анализ качества выполнения заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по организации учебно-тренировочных сборов, тестирование.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам «Контрольные нормативы физической подготовки». Выполнение спортивных разрядов - по таблицам ЕВСК.

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

• Текущая диагностика и контроль – декабрь

Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы и методы подведения итогов реализации программы

**2 этап (3 – 6 года обучения).** Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Оценка уровня физической подготовки учащихся на всех этапах проводится по таблицам «Контрольные нормативы физической подготовки»,

Выполнение спортивных разрядов - по таблицам ЕВСК.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся: участие в соревнованиях по скалолазанию, технике туризма и ориентированию; участие в Фестивалях скалолазания; получение разрядов по скалолазанию; сдача спортивных нормативов.

## **2. Комплекс организационно-методических условий.**

### **2.1. Методические материалы**

Педагогические методики и технологии

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

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
  - практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
  - проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
  - творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

**Педагогические принципы организации учебного процесса:**

*Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.*

- *Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.*
- *Принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход).*
- *Принцип деятельностного подхода.*

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

- *Принцип творчества.*

Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

- *Принцип разновозрастного единства.*

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

- *Принцип открытости системы.*

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

-

---

## 2.4. Дидактические материалы

<b>Тема</b>	<b>Используемые формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов обучения</b>
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практика	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение, зачет
Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение, тест
Снаряжение для занятий скалолазанием	Беседа	Словесные, показ	Спортивный инвентарь	-
Специальная физподготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости, равновесия, координации	Игры, эстафеты, индивидуальные задания, работа в парах, командные игры	Словесные, показ, практические упражнения	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

<b>Тема</b>	<b>Используемые формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов обучения</b>
Специальные приёмы спортивного скалолазания	Выполнение индивидуальных заданий под руководством тренера	Показ, практические (участие в соревнованиях)	Стенд, кампусборд, ногоход, шведская стенка	Прохождение дистанций с выполнением заданных технических приёмов, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Календарь Соревнований.	Получение разрядов

Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ	Специальное снаряжение для скалолазания. Туристское снаряжение	Зачет
Правила, организация и проведение соревнований	Лекция, с материалами в электронном виде	Словесные, показ, практические	Раздаточный материал, компьютер	Тестирование, участие в проведении соревнований
Техника туризма и ориентирования	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Практические (участие в соревнованиях)	Туристское снаряжение, информационные стенды,	Анализ участия в соревнованиях
Скалолазание и альпинизм	Беседа, просмотр видеофильмов, работа в парах	Словесные, показ, практические	Литература, видеофильмы. Специальное снаряжение.	Наблюдение
Планирование тренировки	Индивидуальная беседа	Словесные, практические	План тренировок	Наблюдение

## **2.5. Информационные источники**

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г “О направлении вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”.

### Литература для педагога:

1. Антонович И.И. **Спортивное скалолазание.** - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Константинов Ю.С. **Туристские соревнования учащихся.** М., 1995.
3. Мартынов А.И. **Промальпинизм (Школа альпинизма).** Спортакадемпресс, М., 2001.
4. Захаров П.П. **Инструктору альпинизма.** - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
5. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. М., Турист., 1999.
6. Сергеев В.Н. **Туризм и здоровье.** М., Профиздат, 1987.
7. Пиратинский А. Е. **Подготовка скалолаза.** - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. **Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию.** Требования и методические рекомендации. Сост. Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 2006.
9. **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: скалолазание.** Минспорт России. 2014.
10. **Скалолазание.** Правила соревнований. Под рук. Антоновича И.И. – М.: ФиС, 1979.
11. **Скалолазание.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006.
12. **Энциклопедия туриста.** Ред. Тамм Е.И. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### Список литературы, рекомендуемой учащимся:

1. Алексеев А.А. **Питание в туристском походе.** — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
2. Балабанов И.В. **Узлы.** — М.: 1998.
3. Замятнин Л.М. **Скалолазы: спорт и профессия.** – Л.: Лениздат, 1982.
4. Кодыш Э.Н. **Соревнования туристов.** – М.: ФиС, 1990
5. Коструб А.А. **Медицинский справочник туриста.** — М.: Профиздат, 1990.
6. Рыжавский Г.Я. **Биваки.** — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Антонович И.И. **Спортивное скалолазание.** –М., ФиС, 1978.
8. Кризи М. Скалолазание. **Курс тренировок** от А до Я. «Эксмо», 2013.
9. Пиратинский А. Е. **Подготовка скалолаза** . М., ФиС, 1987.
10. Примеров В.П. **Спортивное скалолазание.** М., 1989.
11. **Спортивное скалолазание.** Правила соревнований. Информбюллетень ФСР., М., 2012.

### Интернет-источники:

1. Сайт [www.risk.ru](http://www.risk.ru)
2. Сайт [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru)
- 3.. Сайт Федерации спортивного туризма
4. Сайт Федерации спортивного скалолазания
5. Сайт <http://saratov-tur.narod.ru/>
6. Сайт <http://www.tssr.ru/>
7. Сайт Скалолазание для детей. Саратов

