

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального
района Нефтегорский Самарской области**

Принято на заседании тренерско-
преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

Утверждено
приказом директора
№ 61-ОД от 14.06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Юные скалолазы»

Возраст воспитанников: 11-17лет

Срок реализации: 1год

Автор-составитель:

Павлов Александр Васильевич

Тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные скалолазы» создана на основе типовой программы «Скалолазание», утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.2006 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

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. 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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные скалолазы» составлена в соответствии, с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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.

Педагогическая целесообразность. данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования), воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Новизна программы. Обучение навыкам скалолазания осуществляется на профессионально оснащенном скальном тренажере (скалодроме), где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Цель программы:

физическое развитие детей через занятия скалолазанием, освоение базовых знаний, умений и навыков по скалолазанию.

Основные задачи:

Образовательные

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям областного уровня;
- научить использовать полученные знания на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов и естественных рельефов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием.

Развивающие

- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- развить способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач;
- развить навыки саморегулирования;
- развить навыки самостоятельного получения новых знаний;
- выполнение контрольных нормативов;
- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Воспитательные

- воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели;
- воспитание коммуникабельности, чувства товарищества у обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким

уровнем активности и ответственности юных спортсменов;

- воспитание чувства коллективизма и ответственности за свою деятельность.

Формы и методы работы.

Методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.

Возраст детей и срок реализации программы. Срок реализации программы: 1 год. Возраст детей 11-17 лет.

Формы организации занятий. Основными формами организации учебного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия (тимбилдинги и квесты).

Режим занятий. Продолжительность обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Содержание программы «Юные скалолазы».

Учебный план

№ п/п	Наименование	Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.			
1.1	Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	1	2
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	3	3	
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	3	3	
1.5	Техника безопасности и техника страховки. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.	13	4	9

	Итого по модулю	24	12	11
2	Модуль 2. Основы топографии.			
2.1	Топографическая карта. Условные топографические знаки.	12	2	10
2.2	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карты.	12	2	10
2.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах	10	2	8
	Итого по модулю	34	6	28
3	Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка.	23		23
3.2	Специальная физическая подготовка.	20		20
	Итого по модулю	43		43
4	Модуль 4. Техническая и тактическая подготовка			
4.1	Техническая подготовка.	28		28
4.2	Тактическая подготовка	15		15
	Итого по модулю	43		43
	ИТОГО	144	18	126

1 модуль: Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теоретические занятия: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в регионе, городе

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практические занятия: коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

1.3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Особенности подбора страховочной системы.

1.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

1.5. Техника безопасности и техники страховки. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.

Теоретические занятия: виды страховки, техника безопасности при организации страховки. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практические занятия: Обучение узла булинь для лазания с верхней страховки, обучение страховки с верхней веревкой, обучение само страховки (правильное падение). Виды и правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. Модуль Основы топографии.

2.1. Топографическая карта. Условные топографические знаки.

Теоретические занятия: План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Практические занятия: Чтение рельефа по карте. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаика) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

2.2. Компас и его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карте.

Теоретические занятия: Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению. Азимут. Обязанности штурмана группы. Ориентирование компаса. Азимут (0° , 90° , 270° , 0°). Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0° , 90° , 270° , 0°) по карте и компасу, транспортиру. Определение азимутов (0° , 90° , 270° , 0°) на контрольном пункте, в парке, лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0° , 90° , 270° , 0°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Формирование умений и навыков работы с картой компасом. Измерение расстояний. Чтение карты. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

2.3. Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах (КП).

Теоретические занятия: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурм туристской группы. Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

Практические занятия: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу в парке, лесном массиве. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации. Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг). Отметка КП в карте при прохождении маркированной трассы.

Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: *Упражнения для пояса верхних конечностей:* сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статистические хваты.

3.3. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия:

Норматив	Баллы		
	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-1141 (м, д)	1172-1181 (м) 1141-1241 (д)
Прыжок в длину с места (см)	140 (м, д)	185-141 (м) 170-141 (д)	186 и больше 171 и больше
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	8 (м, д)	10 (м) 9 (д)	12 (м) 10 (д)
Поднос ног к перекладине	2 (м) 1 (д)	3 2	4 3

Минимальная сумма баллов – 15

Модуль 4. Техническая и тактическая подготовка

4.1. Техническая подготовка.

Практические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка. Техника работы ног: Изучение приемов «Разножка», «Лягушка», «Распор».

4.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

4.3. Участие в соревнованиях.

Практические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год 4. Соревнования городского и районного уровня.

Прогнозируемые образовательные результаты программы и способы их проверки.

Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся:

1. Каждый учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.
2. В конце изучения каждого раздела проводится итоговая работа в виде соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- обзор развития скалолазания в России;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- особенности гигиены, режима дня;
- снаряжение, требования к одежде и обуви скалолаза;
- техники лазания и страховки;
- способы развития основных физических качеств;
- способы развития выносливости.

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- передвигаться на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов различными способами;
- выполнять технику лазания, используя руки и ноги различными способами;
- осуществлять страховку различными способами.

Условия реализации программы.

Уровень спортивного мастерства зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность в конечном счете определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности. Первоначальное утомление наступает в нервной системе, которая является управляющей для всех систем организма.

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в спортивном скалолазании служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах и в период восстановления. В процессе тренировок одной из главных задач является укрепление мышц брюшного пресса, спины, пальцев рук. Именно на них приходится во время соревновательного движения колоссальные нагрузки вращающихся моментов сил, что становится причиной их болей. Перед соревнованиями или выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная нагрузка на мышцы туловища. Это позволит сохранить спортивное долголетие и здоровье спортсмена. Для достижения успехов в скалолазании важнейшая задача заключается в создании для организма эффективной физической нагрузки в процессе тренировки для роста взрывной силы. Перед специализированными занятиями скалолазанием обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь потом переходить к тренировке с нагрузками на преодоление возрастающей силы.

Количество занятий в неделю – вопрос индивидуальный и решается исходя из уровня общей физической подготовки, но прирост силы будет обеспечиваться не менее чем

трехразовой тренировкой. Развитие взрывной силы будет наблюдаться не ранее чем через 5 месяцев.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для обучающихся;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Основные методы обучения:

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Общепедагогические методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компасы.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.

-Мультимедийный проектор.

-Программное обеспечение.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение.

При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, имеющими высшее педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношеского туризма.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж практическое, контрольное	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный,	<u>Оборудование:</u> Гимнастические	Обсуждение, обобщение знаний,

		занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, скалодром <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, Демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> ковер <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки	Обсуждение
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> гимнастический маты, скамейки, мячи м/б Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Формы и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных

нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования («Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Тематический контроль проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

Оценочные материалы (таблицы для выполнения контрольных нормативов) расположены в разделе «Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы».

Список литературы.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.
4. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
6. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
7. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.
10. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
11. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
12. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
13. Спортивное скалолазание [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rusclimbing.ru>.

Список литературы для педагогов:

1. Алекс Хоннольд Один на стене, 2004.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.31
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
7. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.

9. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
10. Дон МакГрат и Джефф Элисон Вертикальное сознание: психологический подход для наилучшего скалолазания, 2000.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
- «
12. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт- Петербург, 2001.
13. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.
14. Крис Окслейд: Скалолазание, Мнемозина, 2009.
15. Кризи М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. / Малькольм Кризи. – М. Эксмо, 2013.
16. Линн Хилл Скалолазание – моя свобода: моя жизнь в вертикальном мире, 2003.
17. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
18. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
19. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
20. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2002.
22. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987г.
23. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институт физкультуры. – Киев: Высшая школа, 1984г.
24. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
25. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003.
26. Психология и современный спорт. Сост. Л.В.Родионов, В.П.Худадов. – М.: ФиС, 1982г.
27. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1981г.
28. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.32
29. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2005.
30. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987г.

32. Филин В.П., Фомин В.А. основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980г.
33. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980г.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет-ресурсы:

1. «Бouldеринг – скалолазание для тех, кто боится высоты» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://lifehacker.ru/bouldering/>
2. «Виды и стили скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rock-town.ru/climbing-types/>
3. История развития скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml
4. «История скалолазания: от истоков до современности» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://climbingpro.ru/istoriya-skalolazaniya-ot-istokov-dosovremennosti>
5. «Как подготавливают скалолазные трассы на искусственном рельефе» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://sportmarafon.ru/article/skalolazanie/kak-podgotavlivayut-skalolaznye-trassy-naiskusstvennom-relefe/>
6. «Моделирование трасс и накрутка зацепов» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://skalainfo.com/modelirovanie-trass-i-nakrutka-zatsepov>
7. «Правила вида спорта «Скалолазание»» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825620/>
8. «Правила соревнований по скалолазанию» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/skalolazanie>
9. «Скалолазание на скорость» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost>
10. «Скалолазания как вид спорта: история и техники» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://zextrem.com/gory/alpinizm/skalolazanie.html>
11. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
12. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rusclimbing.ru>.
13. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д.Буйлина, Ю.Д.Курмашина. – М.: ФиС, 1981г.