

Министерство образования и науки Калужской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Калужской области детско-юношеский центр
**КАЛУЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ**

Протокол от «19» 04 2024 г.
№ 4 педагогического совета

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э»

Г.Н. Пугачев
«19» апреля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: начальный
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации – 16 часов

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Сафонова Елена Владимировна

Калуга – 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 г. № 09-3242);

- Устав ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э».

Данная программа рассматривается как начальный этап обучения детей основам скалолазания.

Скалолазание - вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время - самостоятельный вид спорта, включенный в программу Олимпийских игр. В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

- лазание на трудность;
- лазание на скорость;
- боулдеринг.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» является модифицированной, разработанной с учетом создания оптимальных условий для всестороннего развития и самореализации школьников, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует начальному уровню освоения программы.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского туризма и скалолазания, в частности.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет расширить знания и умения обучающихся, получить представления о применении навыков скалолазания в профессиональной деятельности, разнообразить процесс обучения и развить заинтересованность к данному виду спорта.

Отличительной особенностью программы является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках и скалодромах) в короткие сроки.

Возрастная категория обучающихся – 10-17 лет. Занятия могут проводиться в разновозрастных группах, численный состав – 15 человек.

Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с нарушением слуха, дети с нарушением речи, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, способные передвигаться самостоятельно) по скорректированным программам.

Срок реализации программы – 1 месяц. Общее количество часов – 16.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся с полным составом учебного объединения, но по мере роста опыта обучающихся следует делать больший упор на групповые (5 – 7 человек) и индивидуальные занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (длительность занятия – 2 по 45 минут, с перерывами по 10 минут).

Формы проведения занятий разнообразные: теоретические и практические занятия в учебном классе и на скалодроме; соревнования.

Форма обучения – очная. Дистанционное обучение не предусмотрено.

Язык реализации программы – русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи программы:

1. Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся;

- развивать физические качества: выносливость, скорость, равновесие;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления;
- формировать и сохранять высокий уровень общей и специальной работоспособности обучающихся;
- формировать познавательный интерес и развивать познавательные способности.

2. Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, силу воли и т.д.);
- воспитывать духовно-нравственные качества (отзывчивость, честность и т.д.);

3. Образовательные:

- овладеть основными терминами и понятиями вида спорта - скалолазание;
- овладеть основными умениями и базовыми приемами скалолазания.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника страховки	2	1	1	Опрос
2.	Снаряжение и экипировка спортсмена-скалолаза	1	1	0	Беседа
3.	Характеристика техники лазания	2	0	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	2	0	2	Сдача нормативов
5.	СФП (специальная физическая подготовка)	2	0	2	Сдача нормативов
6.	Техническая подготовка	2	0	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
7.	Тактическая подготовка	1	1	0	Наблюдение в течение тренировочного процесса
8.	Выполнение контрольных нормативов. Участие в	2	0	2	Сдача

	соревнованиях				нормативов. Отслеживание соревновательно й активности и результативност и выступлений на соревнованиях
9.	Восстановительные мероприятия	2	0	2	Самоконтроль
	ИТОГО	16	3	13	

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника страховки

Скалолазание как олимпийский вид спорта. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях. 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 ситуациях. Моделирование жизненных ситуаций.

2. Снаряжение и экипировка спортсмена-скалолаза

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Оборудование нижней страховки. Особенности подбора обуви, страховочной системы.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

3. Характеристика техники лазания

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального 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

Упражнения на скалодроме (не выше 2 м от уровня пола) с гимнастической страховкой.

4. ОФП (общая физическая подготовка)

Влияние физических упражнений на развитие различных групп мышц и физических качеств. Подбор комплекса упражнений.

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.

5. СФП (специальная физическая подготовка)

Влияние физических упражнений на развитие различных групп мышц и физических качеств, необходимых для спортсмена-скалолаза. Подбор комплекса упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

6. Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. 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.

Техника работы рук: прием «липкие руки», скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хват («активный», «пассивный», подхват, «откид»); прием «хват в прыжке».

Техника работы ног: различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук, повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», «разножка», «распор».

Упражнения для корпуса: горизонтальное равновесие в висе лицом к снаряду; горизонтальное равновесие; «флаг» (приведение тела в горизонтальное положение на шведской стенке); подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов).

Применение узлов, работа со страховочным снаряжением: требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла).

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический).

Узлы для связывания веревок разного диаметра (шкотовый, брамшкотовый).

Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка, бергшафт).

Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом).

Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе).

Спусковые устройства («восьмерка»). Снаряжение для подъема по веревке (жумар).

Правила верхней страховки (страховка через «гри-гри», соблюдение острого угла веревки, крепление конца веревки, страховка в перчатках).

Практические занятия

Учебно-тренировочные старты.

7. Тактическая подготовка

Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс.

Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Тактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов, подготовка к финальным трассам.

Практические занятия

Учебно-тренировочные старты: тактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов, подготовка к финальным трассам.

8. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	с	не менее	
			30,0	25,0
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			15	15
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание	количество раз	не менее	
			-	8

	рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины			
2.6.	Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее 10,0	

Практические занятия

Соревнования в учебной группе, соревнования клубного, городского и областного уровней в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор возможных ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.

12. Восстановительные мероприятия

Практические занятия

Проведение восстановительных процедур: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, внушение, специальные дыхательные упражнения.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- выявление закономерностей и противоречий в тактико-технической подготовке;
- формулирование суждений, высказывание своей точки зрения по различным вопросам;
- планирование совместной работы, определение своей роли, координирование своих действий с другими членами команды.

Личностные результаты:

- достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм.

Предметные результаты:

- знание базовых понятий и терминов скалолазания;
- применение основных технических приемов скалолазания.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется на конкретный учебный период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для конкретного детского объединения.

Календарный учебный график оформляется в виде таблицы:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Для педагога (на весь период обучения):

- кабинет для теоретических занятий с 15 посадочными местами для обучающихся и 1 посадочным местом и учебным столом для педагога;
- компьютер с выходом в Интернет;
- МФУ;
- проектор с экраном;
- канцелярские товары (цветные ручки и карандаши, линейки, ножницы и т.д.);
- скалодром;
- спортивное оборудование: страховка верхняя (3 набора, в каждый из которых включены: статическая веревка, 2 шлямбурных уха, 4 карабина, 2 системы (поясные беседки взрослые и детские), восьмерка, 2 гри-гри; мат амортизационный (4.5м*2.5м*0.3м) не менее 1 шт., магнезия;
- спортивный инвентарь: эспандеры, секундомер, мячи разного размера;

Для обучающихся (на период обучения):

- спортивная форма;
- наручные электронные часы.

2.2.2. Информационное обеспечение

<http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России

2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий программу «Основы скалолазания», должен иметь специальную подготовку, соответствующую направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися; опыт участия в соревнованиях по скалолазанию различного уровня.

2.3. Формы аттестации

Первоначальная диагностика проводится в начале освоения программы при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование, беседы с родителями.

Программа предполагает три типа результатов, на формирование которых она направлена – метапредметные, предметные и личностные результаты.

Оценка эффективности программы проходит в два этапа – промежуточная и итоговая аттестация:

- промежуточная аттестация проводится после изучения каждого модуля программы в виде, опроса, тестирования и т.д.

- итоговая аттестация засчитывается при результативном участии обучающихся в соревнованиях по скалолазанию.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Контрольно – оценочные материалы

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности по инструкции, под руководством педагога;

- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности при консультативной помощи педагога, охотно участвует в коллективных мероприятиях, но сам не проявляет инициативы;

- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание, обязанности самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации коллективных мероприятий.

2.5 Методическое обеспечение

2.5.1. Приемы и методы реализации программы

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- перцептивный (словесный, наглядный, практический);
- гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский);
- логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.);
- управленческий (разной степени самостоятельности).

Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в соревновательной деятельности.

2.5.2. Индивидуальный учебный план

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

3. Список рекомендуемой литературы

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (скалолазание, горный туризм). — М.: Вертикаль, 2005
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — М.: Высшая школа, 2005
4. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001
7. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург, УГТУ - УПИ, 2000
8. Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 393 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "скалолазание"
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389049

Владелец Пугачев Глеб Николаевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025