

Администрация Фрунзенского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 77»
Фрунзенского района г. Саратова.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 77»

_____ А. В. Скиданова

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Подготовка юных скалолазов»

возраст учащихся: 10 - 14 лет
срок реализации: 3 года

Количество часов: 450

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Марьнова Т.А.

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания методического
объединения учителей _____
от _____ 20__ года № _____

подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

подпись Ф.И.О.

_____ 20__ года

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании полного курса обучения обучающиеся:

овладеют:

- способами самоорганизации, самооценки и самоконтроля;
- техникой и тактикой скалолазания;

приобретут:

- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- знания по основным вопросам теоретической подготовки скалолаза;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- возможность продолжения обучения по программам скалолазания.

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

основные задачи:

- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- улучшение состояния здоровья, физического развития.
- формирование и развитие навыков по технике скалолазания.

В процессе реализации программы у учащихся формируются следующие компетентности:

- способность творческого решения задач;
- способность к взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- способность к безопасной жизнедеятельности

Формы и методы проведения занятий:

1. Словесные методы обучения: устное изложение, беседа;

2. Наглядные методы обучения: показ иллюстраций, видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу.

3. Практические методы обучения: тренинг в спортзале, на искусственном скалодроме, участие в соревнованиях.

4. Репродуктивные методы обучения.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповая;
- индивидуальная;
- по звеньям.

Ожидаемые результаты обучения.

Знать:

- правила скалолазания;
- правила страховки и само страховки;
- права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- свободно передвигаться по скальному рельефу;
- обладать навыками организации страховки;
- владеть навыками подготовки и проведения соревнований;
- проводить разминку.

Способы проверки результатов усвоения программы:

- участие в различных соревнованиях по скалолазанию (лазание на трудность, скорость, боулдеринг);
- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;
- подготовка материала о скальных массивах России;
- проведение зачетного выезда на скалы в конце каждого учебного года.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Специальная подготовка скалолаза.

Тема 1.1. Что такое спортивное скалолазание?

Теория: Виды скалолазания. Виды соревнований в скалолазании (скорость, боулдринг, трудность).

Тема 1.2 Скальные возможности родного края.

Теория: Особенности скал и скальных массивов.

Тема 1.3. Страховка и самостраховка.

Теория: Что такое страховка? Что такое самостраховка? Правила, понятие и принципы организации страховки и самостраховки.

Практика: Организация страховки и самостраховки. Основные узлы.

Тема 1.4 Виды и характеристики веревок.

Теория: Виды веревок (статическая, динамическая). Применение, преимущества, недостатки. Прочность: влияние узлов и металлического снаряжения на прочность. Хранение.

Практика: Работа с веревкой.

Тема 1.5 Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего.

Теория: Возможные в походах, на соревнованиях травмы и заболевания. Симптомы и признаки. Оказание доврачебной помощи в различных ситуациях. Состав аптечки.

Практика: Транспортировка пострадавшего подручными средствами, изготовление носилок из палок и одежды или мешков.

Тема 1.6. Техника лазания по искусственному рельефу.

Теория: Правила скалолазания. Постановка рук, ног. Положение тела.

Практика: Приемы лазания. Использование рельефа. Лазание с ограничениями.

Раздел 2. Практическая и психологическая подготовка.

Тема 2.1. Основы прохождения трасс на трудность.

Теория: Правила старта и финиша. Правила и приемы прохождения трасс на трудность. Обеспечение безопасности и страховки. Количество перехватов для прохождения трасс разной сложности.

Практика: Отработка изученных навыков на скалодроме.

Тема 2.2 Основы прохождения трасс на скорость.

Теория: Виды трасс. Правила старта и финиша.

Практика: Обеспечение безопасности и страховки. Прохождение трасс на скорость, наработка скорости.

Тема 2.3. Квалификационные соревнования по скалолазанию.

Теория: Обязательность инструктажа по правилам безопасности перед каждым соревнованием.

Практика: Проведение соревнований по скалолазанию в объединении, в ОУ. Посещение соревнований по скалолазанию других объединений.

Тема 2.4. Психологическая подготовка скалолаза.

Теория: Понятие психологии личности: темперамент, характер. Постановка задач, разбор конфликтных ситуаций. Роль руководителя в группе.

Практика: Тренинги для управления моральным и психологическим климатом в группе.

Тема 2.5. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в жизни человека. Необходимость занятий спортом.

Практика: Общая физическая подготовка. Средства общефизической подготовки.

Тема 2.6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды специальных упражнений на разные группы мышц.

Практика: Физическая подготовка скалолаза; специальные разминочные упражнения перед тренировками; выполнение разнообразных упражнений на тренажерах.

Тема 2.7. Прием контрольных нормативов.

Теория: Объяснение правил приема спортивных нормативов.

Практика: Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Система оценки по возрасту. Периодичность контроля.

Знания, умения и навыки учащихся после прохождения 1-го года обучения.

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности во время занятий на тренажерах искусственного рельефа и на естественном рельефе;
- правила скалолазания;
- виды и правила страховки и самостраховки;
- права и обязанности участников соревнований;
- узлы применяемые при занятиях скалолазанием;
- Состав туристической аптечки, применение лекарств. Знать правила оказания ДМП;

Учащиеся должны уметь:

- свободно передвигаться по скальному рельефу;
- обладать навыками организации страховки;
- проводить разминку.
- оказать ДМП;

Способы проверки результатов усвоения программы 1 год обучения:

- участие в различных соревнованиях по скалолазанию (лазание на трудность, скорость, боулдеринг);
- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;
- подготовка материала о скальных массивах России;
- проведение зачетного выезда на скалы в конце каждого учебного года.

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Специальная подготовка скалолаза.

Тема 1.1. Питание в походе?

Теория: Нормы продуктов питания на человека.

Практика: Составление меню и списка покупок на группу из 10 человек.

Тема 1.2 Требования к стоянке во время выезда на скалы.

Теория: Правила разбивки бивуака.

Тема 1.3. Страховка и самостраховка.

Теория: Правила страховки и самостраховки.

Практика: Организации страховки и самостраховки. Основные узлы.

Тема 1.4 Типы рюкзаков, способы их укладки.

Теория: Виды рюкзаков и их объемов. Правила укладки рюкзака.

Практика: Укладка рюкзака.

Тема 1.5 Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего.

Теория: Возможные в походах, на соревнованиях травмы и заболевания. Симптомы и признаки. Оказание доврачебной помощи в различных ситуациях. Состав аптечки.

Практика: Транспортировка пострадавшего, изготовление жестких носилок.

Тема 1.6. Техника лазания по искусственному рельефу.

Теория: Правила скалолазания.

Практика: Отработка новых приемов лазания. Использование рельефа. Лазание с ограничениями.

Раздел 2. Практическая и психологическая подготовка.

Тема 2.1. Основы прохождения трасс на трудность с нижней страховкой.

Теория: Правила и приемы прохождения трасс на трудность с нижней страховкой.

Практика: Обеспечение безопасности и страховки. Количество перехватов для прохождения трасс разной сложности. Отработка изученных навыков простежки на скалодроме.

Тема 2.2. Основы прохождения боулдеринговых трасс.

Теория: Правила прохождения боулдеринговых маршрутов.

Практика: Обеспечение безопасности и страховки. Отработка новых навыков на скалодроме.

Тема 2.3. Квалификационные соревнования по скалолазанию.

Теория: Обязательность инструктажа по правилам безопасности перед каждым соревнованием.

Практика: Проведение соревнований по скалолазанию в объединении, в ОУ. Посещение соревнований по скалолазанию других объединений.

Тема 2.4. Психологическая подготовка скалолаза.

Теория: Понятие психологии личности: волевые качества.

Практика: Тренинг «Формальный и неформальный лидер». Постановка задач, разбор конфликтных ситуаций.

Тема 2.5. Практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

Теория: Изучение регламента по скалолазанию.

Практика: Помощь руководителю в оборудовании и подготовке трасс для тренировок и соревнований. Подготовка и проведение отдельных частей в качестве помощника тренера.

Работа в качестве судьи на этапах соревнований.

Тема 2.6. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в жизни человека. Необходимость занятий спортом. Общая физическая подготовка. Средства общефизической подготовки.

Практика: Проведение общеразвивающих упражнений.

Тема 2.7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка скалолаза;

Практика: Специальные разминочные упражнения перед тренировками; выполнение разнообразных упражнений на тренажерах.

Тема 2.8. Прием контрольных нормативов.

Теория: Правила сдачи нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Система оценки по возрасту. Периодичность контроля.

Знания, умения и навыки учащихся после прохождения 2-го года обучения.

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности во время занятий на тренажерах искусственного рельефа и на естественном рельефе;
- правила скалолазания;
- виды и правила страховки и самостраховки;
- права и обязанности участников соревнований;
- Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака;
- Основные требования к месту стоянки и организации лагеря.
- узлы применяемые при занятиях скалолазанием;
- Состав туристической аптечки, применение лекарств. Знать правила оказания ДМП;

Учащиеся должны уметь:

- свободно передвигаться по скальному рельефу;
- обладать навыками организации страховки;
- владеть навыками подготовки и проведения соревнований;
- проводить разминку.
- устанавливать палатку. Собирать рюкзак;
- осуществлять бивуачные работы. Разводить различные типы костров;
- составлять раскладку продуктов на 3-4 дневной выезд;
- оказать ДМП;

Способы проверки результатов усвоения программы 2 год обучения:

- участие в различных соревнованиях по скалолазанию (лазание на трудность, скорость, боулдеринг);
- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;
- подготовка материала о скальных массивах России;
- проведение зачетного выезда на скалы в конце каждого учебного года.

Содержание программы 3 год обучения
Раздел 1. Специальная подготовка скалолаза.

Тема 1.1. Топографические знаки.

Теория: Особенности обозначения предметов на карте с использованием условных знаков.

Тема 1.2 Скальные возможности Западного Кавказа.

Теория: Особенности скал и скальных массивов Западного Кавказа. Районного поселка Архыз.

Тема 1.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в скалолазании. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в скалолазании. Страховка и самостраховка.

Практика: Организация страховки и самостраховки.

Тема 1.4 Виды костров и способы их разведения.

Теория: Виды костров и их укладка.

Способы разведения костров. Правила безопасности при разведении костров.

Тема 1.5 Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего.

Теория: Травмы и заболевания, возможные в условиях похода и на соревнованиях.

Симптомы и признаки. Оказание доврачебной помощи в различных ситуациях.

Практика: Отработка приёмов оказания доврачебной помощи.

Тема 1.6. Техника лазания по искусственному рельефу.

Теория: Приемы лазания.

Практика: Использование рельефа. Лазание с ограничениями.

Раздел 2. Практическая и психологическая подготовка.

Тема 2.1. Основы прохождения трасс на трудность.

Теория: Приемы прохождения трасс на трудность. Обеспечение безопасности и страховки.

Практика: Отработка новых навыков на скалодроме.

Тема 2.2. Основы прохождения боулдеринговых трасс.

Теория: Приемы прохождения боулдеринговых маршрутов. Обеспечение безопасности и страховки.

Практика: Отработка новых навыков на скалодроме.

Тема 2.3 Основы прохождения трасс на скорость.

Теория: Приемы для увеличения скорости. Обеспечение безопасности и страховки.

Практика: Отработка новых навыков на скалодроме.

Тема 2.4. Квалификационные соревнования по скалолазанию.

Теория: Требования техники безопасности на соревнованиях по скалолазанию. Обязательность инструктажа по правилам безопасности перед каждым соревнованием.

Практика: Проведение соревнований по скалолазанию в объединении, в ОУ. Посещение соревнований по скалолазанию других объединений.

Тема 2.5. Психологическая подготовка скалолаза.

Теория: Скрытые возможности спортсмена. Постановка задач, разбор ситуаций.

Практика: Тренинги на актуализацию скрытых возможностей.

Тема 2.6. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Необходимость занятий спортом. Общая физическая подготовка. Средства общефизической подготовки.

Практика: Проведение комплексов общефизических упражнений, эстафет, кроссов.

Тема 2.7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для физической подготовки скалолаза, их специфика;

Практика: Проведение специальных разминочных упражнений перед тренировками; выполнение комплексов упражнений на тренажерах.

Тема 2.8. Прием контрольных нормативов.

Теория: Правила сдачи нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Знания, умения и навыки учащихся после прохождения 3-го года обучения.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время занятий на тренажерах искусственного рельефа и на естественном рельефе;

- правила скалолазания;
- виды и правила страховки и самостраховки;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака;
- основные требования к месту стоянки и организации лагеря.
- типы костров, их назначение, костровое оборудование;
- узлы, применяемые при занятиях скалолазанием;
- состав туристической аптечки;
- правила оказания ДВП;
- топографические знаки;

Учащиеся должны уметь:

- свободно передвигаться по скальному рельефу;
- обладать навыками организации страховки;
- владеть навыками подготовки и проведения соревнований;
- проводить разминку;
- устанавливать палатку, собирать рюкзак;
- осуществлять бивуачные работы, разводить различные типы костров;
- составлять раскладку продуктов на 3-4 дневной выезд;
- оказать ДВП;
- ориентироваться на местности при помощи компаса.
- читать карту при помощи топографических знаков, определять азимут.

Способы проверки результатов усвоения программы 3 год обучения:

- участие в различных соревнованиях по скалолазанию (лазание на трудность, скорость, боулдеринг);

- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;
- подготовка материала о скальных массивах России;
- проведение зачетного выезда на скалы в конце каждого учебного года.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Специальная подготовка скалолаза				
1.1	Что такое спортивное скалолазание? Виды скалолазания. Виды соревнований.	2	2	-
1.2	Скальные возможности родного края. Особенности скал.	2	2	-
1.3	Страховка и само страховка	6	2	4
1.4	Виды и характеристики веревок	3	2	1
1.5	Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего подручными средствами	3	2	1
1.6	Техника лазания по искусственному рельефу	44	4	40
2. Практическая и психологическая подготовка				
2.1	Основы прохождения трасс на трудность	4	1	3
2.2	Основы прохождения трасс на скорость	5	1	6

2.3	Квалификационные соревнования	8	1	7
2.4	Психологическая подготовка	6	3	3
2.5	Общая физподготовка	24	4	20
2.6	Специальная физподготовка	26	4	22
2.7	Прием контрольных нормативов	3	1	2
Всего		136	29	107

2 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Специальная подготовка скалолаза				
1.1	Питание в походе	2	1	1
1.2	Требования к стоянке во время выезда на скалы	1	1	-
1.3	Страховка и самостраховка	8	2	6
1.4	Типы рюкзаков, способы их укладки	2	1	1
1.5	Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего подручными средствами	3	2	1
1.6	Техника лазания по искусственному рельефу	69	4	65
2. Практическая и психологическая подготовка				
2.1	Основы прохождения трасс на трудность с нижней страховкой	7	1	6
2.2	Основы прохождения боулдеринговых	7	1	6

	маршрутов			
2.3	Квалификационные соревнования	11	1	10
2.4	Психологическая подготовка	4	2	2
2.5	Практика в организации и проведении спортивных мероприятий.	10	4	6
2.6	Общая физподготовка	13	2	11
2.7	Специальная физподготовка	29	2	27
2.8	Прием контрольных нормативов	4	1	3
Всего		170	25	145

3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основная часть				
1. Специальная подготовка скалолаза				
1.1	Топографические знаки	1	1	-
1.2	Скальные возможности Западного Кавказа	1	1	-
1.3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в скалолазании.	10	2	8
1.4	Виды костров и способы их разведения	1	1	-
1.5	Оказание доврачебной помощи	3	2	1
1.6	Техника лазания по	33	2	31

	искусственному рельефу			
2. Практическая и психологическая подготовка				
2.1	Основы прохождения трасс на трудность	11	1	10
2.2	Основы прохождения боулдринговых маршрутов	10	2	8
2.3	Основы прохождения трасс на скорость	10	2	8
2.4	Подготовка к соревнованиям по скалолазанию. Квалификационные соревнования	11	1	10
2.5	Психологическая подготовка	8	4	4
2.7	Общая физподготовка	8	4	4
2.8	Специальная физподготовка	30	4	26
2.9	Прием контрольных нормативов	7	1	6
Всего		144	28	116

Методическое обеспечение 1 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Формы подведения итогов
1. Специальная подготовка скалолаза.				
1.1	Что такое спортивное ориентирование. Виды скалолазания. Виды соревнований.	Лекция, беседа	Вербальный	Опрос
1.2	Скальные возможности	Лекция, беседа, занятие «путешествие»	Вербальный, объяснительно-	Опрос, наблюдение

	родного края. Особенности скал.		иллюстративный, наглядный	
1.3	Страховка и само- страховка	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.4	Виды и характеристики веревки	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.5	Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, тестирование
1.6	Техника лазания по искусственному рельефу	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, объяснительно- иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование

2. Практическая и психологическая подготовка.

2.1	Основы прохождения трасс на трудность	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, объяснительно- иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.2	Основы прохождения трасс на скорость	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.3	Квалификационные соревнования по скалолазанию	Беседа, практическое занятие, игра - соревнование	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет- практика, наблюдение
2.4	Психологическая подготовка скалолаза	Лекция, беседа, игра- тренинг	Вербальный, ситуативный тренинг	Опрос, тестирование, наблюдение
2.5	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, игра-тренинг, соревнование, спортигры	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет- практика, тестирование
2.6	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет- практика, тестирование
2.7	Прием контрольных нормативов	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет- практика, тестирование

Методическое обеспечение 2 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Формы подведения итогов
1. Специальная подготовка скалолаза.				
1.1	Питание в походе	Лекция, беседа	Вербальный	Опрос, практическое задание
1.2	Требования к стоянке во время выезда на скалы	Лекция, беседа, занятие «путешествие»	Вербальный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	Опрос, наблюдение
1.3	Страховка и само страховка	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.4	Типы рюкзаков, способы их укладки	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.5	Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего подручными средствами	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, тестирование
1.6	Техника лазания по искусственному рельефу	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2. Практическая и психологическая подготовка.				
2.1	Основы прохождения трасс на трудность с нижней страховкой	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.2	Основы прохождения болдринговых трасс	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.3	Квалификационные соревнования по	Беседа, практическое занятие, игра -	Практический, наглядный,	Зачет-практика,

	скалолазанию	соревнование	сопоставительный	наблюдение
2.4	Психологическая подготовка скалолаза	Лекция, беседа, игра-тренинг	Вербальный, ситуативный тренинг	Опрос, тестирование, наблюдение
2.5	Практика в организации и проведении спортивных мероприятий.	Лекция, беседа, практика, самостоятельная работа, семинар	Практический, наглядный, поисково-аналитический	Опрос, тестирование, зачет-практика
2.6	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, игра-тренинг, соревнование, спортивные	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет-практика, тестирование
2.7	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет-практика, тестирование
2.8	Прием контрольных нормативов	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, сопоставительный	Зачет-практика, тестирование

Методическое обеспечение 3 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Формы подведения итогов
1. Специальная подготовка скалолаза.				
1.1	Топографические знаки	Лекция, беседа	Вербальный	Опрос
1.2	Скальные возможности Западного Кавказа	Лекция, беседа, занятие «путешествие»	Вербальный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	Опрос, наблюдение
1.3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в скалолазании.	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.4	Виды костров и способы их разведения	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение
1.5	Оказание	Лекция, беседа,	Вербальный,	Опрос,

	доврачебной помощи	практическое занятие	наглядный, практический	наблюдение, тестирование
1.6	Техника лазания по искусственному рельефу	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2. Практическая и психологическая подготовка.				
2.1	Основы прохождения трасс на трудность	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.2	Основы прохождения боулдеринговых маршрутов	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж	Практический, наглядный, иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование
2.3	Основы прохождения трасс на скорость	Беседа, практическое занятие, игра - соревнование	Практический, наглядный, состязательный	Зачет-практика, наблюдение
2.4	Подготовка к соревнованиям по скалолазанию. Квалификационные соревнования	Лекция, беседа, игра-тренинг	Вербальный, ситуативный тренинг	Опрос, тестирование, наблюдение
2.5	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие, игра-тренинг, соревнование, спортигры	Практический, наглядный, состязательный	Зачет-практика, тестирование
2.6	Общая физподготовка	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, состязательный	Зачет-практика, тестирование
2.7	Специальная физподготовка	Беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, состязательный	Зачет-практика, тестирование

Определение результативности обучения

Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, тестовые задания. Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки». Выполнение спортивных разрядов. Критерии используемые при проверке знаний, умений, навыков (см. Приложение).

Приложение

«Контрольные нормативы физической подготовки»

Таблица 1

«Контрольные нормативы»	Бег 30 м (сек)	6 мин бег (м)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	45	-20	7,2

Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы
подготовки

Таблица 2

Возраст	Баллы		Требования к уровню подготовки
	Юноши	Девушки	
10-11 лет	10	10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
11-12 лет	18	16	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
12-13 лет	20	10	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение III юн. разряда.
13-14 лет	30	20	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн. разряда
14-15 лет	40	25	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. разряда
15-16 лет	50	30	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. и III спортивного разряда
16-17лет	60	40	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II спортивного разряда
17-18лет	70	50	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I спортивного разряда
17-19лет	100	90	Достижение спортивных результатов КМС
19-20 лет			Подтверждение спортивных результатов КМС, положительная динамика роста спортивных показателей
20-21г.			Подтверждение спортивных результатов КМС, положительная динамика роста спортивных показателей

Критерии используемые при проверке знаний, умений, навыков.

1. Способы страховки

Теория:

Какие виды страховки бывают, когда применяется каждый вид. Какое снаряжение при этом используется.

Практика:

На занятиях оценивается качество страховки, внимательность страхующего, умение пользоваться страховочным оборудованием.

2. Снаряжение и его назначение

Ученик должен знать какие веревки применяются в скалолазании и их назначение. Какие разновидности бывают у карабинов и их назначение. Страховочное снаряжение (восьмерка, страховочная скалолазная система и как правильно её одевать).

3. Организация лагеря

Теория:

В каких местах можно ставить лагерь (отсутствие потенциальной опасности: камнепады, оползни, затопление). Наличие источника питьевой воды. Как ставятся палатки (расстояние между ними и до костра). Выбор места для костра и дров (подготовка почвы, наличие емкости с водой для экстренного тушения, уборка костра перед снятием лагеря)

Практика:

проверка проводится во время выездов в лес (парк) и походов по результатам.

4. Передвижение по перилам

Теория:

Пошагово рассказывается как проходят по перильной веревке вверх (с помощью узла «схват»), по горизонтальным перилам (все карабины замуфтовываются, прежде чем выщелкнуть самостраховку надо вщелкнуть вторую после станции), спуск спортивным способом (обязательно наличие рукавиц)

Практика:

- А) проходят по перильной веревке вверх (с помощью узла «схват»)
- Б) по горизонтальным перилам (все карабины замуфтовываются, прежде чем выщелкнуть самостраховку надо вщелкнуть вторую после станции)
- В) спуск спортивным способом (обязательно наличие рукавиц)

5. Первая медицинская помощь

Теория:

- А) Поведение в экстренных ситуациях (спокойствие умение оценить ситуацию, по возможности позвать на помощь более опытного человека)
- Б) Если пострадавший способен отвечать на вопросы узнать у него что произошло, где больно. Нет ли у него аллергии на лекарства.
- В) Визуально осмотреть *всего* пострадавшего (руками ощупать места возможных переломов, осмотреть раны)
- Г) Сделать обезболивание, если пострадавший лежит обязательно прежде чем поднимать зафиксировать шею подручными средствами – шарф, майка, свитер и т.п.
- Д) обработать раны. Наложение повязок и шин (использование подручных средств)
- Е) Транспортировка при невозможности передвигаться самостоятельно (носилки из подручных средств)

Практика:

Ролевые игры с одним пострадавшим – действия группы.

Для 1 года не рассматриваются сложные случаи открытых переломов и крупных ран нуждающихся в наложении жгута.

6. Условные обозначения на карте

для 1 года обучения:

Рассказать как обозначены стороны света на карте, знать обозначение: лес, болото, дорога, населенный пункт, возвышенность, река, мост.

для 2 года обучения:

Рассказать как обозначены стороны света на карте, знать обозначение: лес, болото, дорога, населенный пункт, возвышенность, река, мост. Определение высоты места, умение рассказать по карте маршрут (например: сколько расстояние на север, мимо каких объектов и т.п.)

для 3 года обучения:

Рассказать как обозначены стороны света на карте, знать обозначение: лес, болото, дорога, населенный пункт, возвышенность, река, мост. Определение высоты места, умение рассказать по карте маршрут (например: сколько расстояние на север, мимо каких объектов и т.п.), выбрать правильный участок карты по описанию из текста, определить азимут на КП.

Проверка знаний, умений, навыков.

(оценка выставляется по 4 бальной системе)

Фамилия, Имя	<i>Теоретические знания:</i>				<i>Практические знания</i>				
	Способы страховки	Правила поведения на скал-ме	Снаряжение и его назначение	Организация лагеря	Первая медицинская помощь	Организация лагеря	Первая медицинская помощь	Страховка через восьмерку	Узлы (восьмерка, схват, булинь)

Теоретическая часть

- 0 баллов – нет ответа или неправильный
- 1 балл – односложный частичный ответ
- 2 балла – неполный но развернутый ответ
- 3 балла – полный развернутый ответ

Высокий уровень знаний – от 18 до 21 балла
 Хороший уровень знаний – от 13 до 17 баллов
 Низкий уровень знаний – от 6 до 12 баллов
 Не усвоен материал – от 0 до 5 баллов

Высокий уровень знаний
 от общего числа учащихся
по теории 33,3% по практике 41,7%

Хороший уровень знаний
 от общего числа учащихся
по теории 66,7% по практике 50%

Низкий уровень знаний
 от общего числа учащихся
 по теории 0 по практике 8,3%

Практическая часть

- 3 ошибки и более
- 2 ошибки
- 1 ошибка или неточности
- без ошибок

от 13 до 15 баллов
 от 9 до 12 баллов
 от 5 до 8 баллов
 от 0 до 4 баллов