

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
“ СКАЛОЛАЗАНИЕ”

Программа для учащихся 15 - 18 лет.

Срок реализации - 2 года

Составил:

тренер-преподаватель

п/к “Универсал”

Орлов Сергей Тихонович

Саратов, 2019

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Направленность программы:

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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

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

Отличительные особенности программы:

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

Адресат программы:

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

Объем и сроки реализации программы:

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

1.2. Цели и задачи программы:

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

Задачи:

Обучающие:

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

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия формирования групп:

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

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

Количество детей в группах:

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

Этапы реализации программы:

Учебно - тренировочные группы 4-5 годов обучения

Основные задачи этого этапа:

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

В итоге занимающиеся должны:

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

предполагающие использование разнообразных технических приёмов;

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

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

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

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

Формы проведения занятий:

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

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

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

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

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

1.3. Планируемые результаты:

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

Личностные результаты:

формирование ответственного отношения к обучению

,

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

формирование ценности здорового и безопасного
образа жизни

актуализация правил индивидуального и
коллективного безопасного поведения формирование

основ экологической культуры

Метапредметные результаты:

Коммуникативные

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность
работать в команде

Регулятивные

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Познавательные

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

Предметные результаты:

знание основ безопасной жизнедеятельности
физическое совершенство
навыки скалолазания
техники туризма и походного быта
навыки участия в соревнованиях

1.4.УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПРОГРАММЫ

Учебный план четвертого года обучения

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

Учебный план пятого года обучения

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

Рабочая программа четвертого года обучения

Цель четвертого года обучения:

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

Задачи четвертого года обучения:

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

Планируемые результаты четвертого года обучения:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Особенности четвертого года обучения:

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

Содержание программы четвертого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

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

2. Техника безопасности

Теория:

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

Практика:

Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

3. Первая помощь

Теория:

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

Практика:

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

4. Спорт и организм человека.

Теория:

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

5. Снаряжение для занятий скалолазанием.

Теория:

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

6. Специальная физ.подготовка.(СФП)

Упражнения для развития выносливости

Практика:

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

Упражнения для развития быстроты

Практика:

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

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

Упражнения на развитие силы

Практика:

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

Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика:

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

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

7. Специальные приёмы спортивного скалолазания(искусственный рельеф)

Теория:

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

Практика:

Специальные упражнения, используемые в скалолазании.

8. Участие в соревнованиях

Практика:

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

9. Тренировки на естественном рельефе

Теория:

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

Практика:

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

10. Правила, организация и проведение соревнований

Теория:

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

Практика:

Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

11. Техника туризма и ориентирования

Теория:

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

Практика:

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

12. Скалолазание и альпинизм/ горный туризм

Теория:

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

Практика:

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

13. Итоговое занятие

Теория:

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

Рабочая программа пятого года обучения

Цель пятого года обучения:

Основная цель пятого года обучения - совершенствование спортсмена, профориентация.

Задачи пятого года обучения:

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

Планируемые результаты пятого года обучения:

Предметные:

готовить младших воспитанников к соревнованиям;

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

Метапредметные:

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

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

Личностные:

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

Особенности пятого года обучения:

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

Содержание программы пятого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория:

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

2. Техника безопасности

Теория:

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

Практика:

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

3. Первая помощь

Теория:

Особенности транспортировки пострадавшего на скалах. Дополнительная страховка.

Практика:

Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

4. Спорт и организм человека

Теория:

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

5. Специальная физподготовка.(СФП)

Упражнения для развития выносливости

Практика:

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

Упражнения для развития быстроты

Практика:

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

Упражнение на развитие силы

Практика:

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

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

скамейке, баланборде.

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

6. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

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

Практика:

Комплекс специальных упражнений, используемых в скалолазании.

7. Участие в соревнованиях

Практика:

Участие в районных, городских и областных соревнованиях по скалолазанию.

8. Тренировки на естественном рельефе

Теория:

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

Практика:

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

9. Правила, организация и проведение соревнований

Теория:

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

Практика:

Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

10. Скалолазание и альпинизм/ горный туризм

Теория:

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

Практика:

Совершенствование техники работы связок. Спуск с удлинением веревок.

11. Планирование тренировочного процесса

Теория:

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

Практика:

Самостоятельное планирование недельного цикла тренировок. Ведение спортивного дневника.

12. Итоговое занятие

Теория:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

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

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

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

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

• Текущая диагностика и контроль – декабрь

Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы и методы подведения итогов реализации программы

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

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

Выполнение спортивных разрядов - по таблицам ЕВСК.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

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

2.Комплекс организационно-методических условий.

2.1.Методические материалы

Педагогические методики и технологии

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

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

Педагогические принципы организации учебного процесса:

Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.

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

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

- *Принцип творчества.*

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

- *Принцип разновозрастного единства.*

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

- *Принцип открытости системы.*

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

2.4. Дидактические материалы

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

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

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

2.5. Информационные источники

Нормативно-правовые документы:

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

Литература для педагога:

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

Список литературы, рекомендуемой учащимся:

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

Интернет-источники:

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

