

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2018

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»  
Приказ № 23-од от 03.09.2018

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное скалолазание»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования по  
скалолазанию  
Сучкова Ольга Сергеевна  
Педагоги дополнительного образования  
Садыров Марат Саматович  
Сучкова Ольга Сергеевна

г. Сосновый Бор  
2018 год

## Содержание:

1) Пояснительная записка: .....	3
2) Организационно-педагогические условия реализации программы:.....	7
3) Содержание изучаемого курса: .....	10
4) Планируемые результаты при освоении программы и система оценки результатов освоения программы.....	18
5) Учебно-тематический план.....	21
6) Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .....	22
7) Список использованной литературы для педагогической программы: .....	25

## **Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Спортивное скалолазание» были использованы:

Типовая программа «Программа Спортивное скалолазание» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001

**Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно -спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:**

**Скалолазание** (англ. rock climbing) — 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.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное скалолазание» – физкультурно-спортивная**

**Целью программы является:**

Формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Воспитание физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена,

ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- отработка технических и тактических навыков скалолазания на искусственном рельефе скалодромов и на естественных скалах;
- участие в соревнованиях разного уровня по скалолазанию (скорость, трудность, боулдеринг);
- овладение навыками оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок.
- овладение техникой пешего туризма;
- овладение азами спортивного ориентирования

#### ***Развивающие:***

- включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся;

#### ***Воспитательные:***

- духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- формирование навыков здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;

- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;

- воспитание у учащихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» заключается в том, что, с одной стороны, она отражает 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 и могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. С другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.**

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:**

Нагрузка в течение года 3 ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешено соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий.

Число спортсменов в группе 10-12 человек. При большем количестве детей тренировка становится неэффективной, поскольку детям приходится долго стоять в ожидании возможности пролезть, они остывают, эффект разминки пропадает, что может привести к травме. Но самое главное - при увеличении группы тренер не может обеспечить технику безопасности на скалодроме и уделить нужное внимание каждому обучающемуся.

Группа, переходящая в следующую ступень, проходит экзаменационные испытания, которые проводятся в виде теоретического экзамена, соревнований и туристического похода.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, стержневая идея программы - постепенное овладение спортивным мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы и не решив задачи предыдущей ступени. Руководителю следует придерживаться этого принципа при обучении и в случае поступления в сложившийся коллектив нового ученика. В последнем случае руководитель обязан создать необходимые условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущей ступени и сдачи зачетов по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

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

**Вид программы** - общеразвивающая

**Уровень освоения** – продвинутый (3 ступень)

**Возраст учащихся** – 7 – 14 лет

**Форма обучения** – очная

**Язык преподавания** - русский

**Особенности реализации:**

- Учет возрастных социально-психологических особенностей
- Различные формы проведения занятий
- Систематический контроль
- Предоставление условий для самореализации

Для реализации программы «Спортивное скалолазание» занятия с обучающимися должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со съемными зацепками и рельефом), либо на естественном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

### **Отличительные особенности программы:**

*Скалолазание* воспитывает волю, решительность, дисциплину, помогает уверенно чувствовать себя при прохождении сложных участков в горах, принимать нетривиальные решения, помогает развивать силу, ловкость и координацию движений.

*Спортивное ориентирование* развивает внимание, память, мышление, быстроту принятия правильных решений на маршруте.

*Спортивный туризм* является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Туризм учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Походы, экспедиции, соревнования расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, познания своих возможностей.

*Краеведение* учит видеть в походе не только физическую работу, но и позволяет увидеть свой край, землю, человека в историческом смысле. Оно расширяет кругозор, заставляет человека задуматься о своем месте на этой планете.

Скалолазание находится в тесной связи с ориентированием, туризмом, краеведением. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию активных, гармонично развитых людей.

Конечной главной целью обучения в МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» на выпуске должен стать инструктор по туризму и спортсмен среднего класса по выбранному виду

спорта. Моделью его должен стать физически здоровый, трудолюбивый, любящий природу молодой человек, владеющий знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего и любящего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения. Решать эту задачу необходимо комплексно в течение всего цикла обучения.

### **Средства обучения:**

#### **Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешочек для магнезии;
- магнезия;
- страховочное устройство;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- спальный мешок;
- коврик туристский;
- рюкзак объемом 60-90 л.
- рюкзак скальный;
- каска защитная с амортизатором;
- кроссовки, спортивная одежда.

#### **Специальное снаряжение:**

- тренажеры;
- зацепы разнообразных форм и размеров;
- веревки динамические, статические;
- карабины с муфтой;
- оттяжки с карабинами;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

#### **Бивуачное оборудование:**

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.



### **Методические материалы:**

- методическая литература;
- видеозаписи;
- фотоматериалы;
- правила соревнований (по ориентированию, туризму, скалолазанию);
- наглядные пособия (стенды, карты);
- периодическая литература (газеты, журналы);
- книги

## Содержание изучаемого курса:

Основной целью программы является формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта (спортивное скалолазание), но, в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТ «Ювента», обучающиеся должны получить знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения.

### Технико-тактическая подготовка

**Основы подготовки скалолаза.** В теории и на практике рассматриваются вопросы истории скалолазания, изучаются правила различных видов соревнований по скалолазанию, основы анатомического строения тела, особенности самоконтроля и т.д. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино-, фото- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Техника лазания.** Подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (*метод целостного и расчлененного упражнения*). Отработка различных приемов лазания при прохождении траверса. Лазание с верхней и нижней страховкой, боулдеринг. Лазание на скорость, на выносливость.

**Тактическая подготовка.** Понятие о спортивной форме. Закономерности развития спортивной формы. Тактика прохождения маршрута. Подготовка к прохождению конкретной трассы. Тактики «онсайт», «флэш» и «редпоинт».

**Самооценка.** Выявление предпочтений и шаблонов в лазательных движениях с помощью замечаний партнеров и личных наблюдений за собой. Определение слабых сторон. Постановка целей, позволяющих определить направления тренировки и обеспечить мотивацию для получения результата.

### Специальная подготовка

#### Упражнения для развития общей выносливости.

Общая выносливость – способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Общая выносливость – это совокупность функциональных возможностей скалолаза. Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать трекинг, бег на длинные дистанции (кросс), плавание, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, круговую тренировку.

**Упражнения для развития силовой и специальной (восстанавливаемости) выносливости.** Силовая выносливость (резистанс) - способность преодолевать

значительные участки лазательного маршрута, на которых нет возможности отдохнуть, постоянно преодолевая накапливающуюся усталость.

- лазание боулдеринга 4x4. Лазание трудных трасс на скорость без «стряхивания» рук;
- висы на планке;
- подтягивания;
- лазание длинных трасс средней сложности продолжительное время с отдыхом на трассе.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Виды выносливости», «Особенности тренировок на выносливость», «Выносливость и интервальная тренировка».

### **Упражнения для развития силы**

Развитие силы осуществляется с помощью упражнений на различные группы мышц с отягощениями и без.

#### *Мышцы рук:*

- 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине;
- 2) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки;
- 4) упражнения с эспандером;
- 5) лазание по канату;
- 6) различные упражнения с использованием набивных мячей.

#### *Мышцы ног:*

- 1) приседания;
- 2) приседания на одну ногу («пистолетик»);
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) статические упражнения («стульчик», стойка в боковом выпаде).

#### *Мышцы брюшного пресса:*

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) поднятие ног на высоту 45 градусов, лёжа на спине;
- 4) поднимание туловища из положения лежа (со скручиванием и без);
- 5) «книжка», «велосипед».

#### *Мышцы спины:*

- 1) одновременное поднятие рук и ног, лежа на спине;
- 2) попеременное поднятие противоположных руки и ноги из «планки»
- 3) гиперэкстензия;
- 4) подтягивания узким хватом.

*Сила пальцев рук:*

- 1) подтягивания на кампусборде и фингерборде;
- 2) висы на кампусборде и фингерборде.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Методы развития силы: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический, переменных сопротивлений».

#### **Упражнения для развития взрывной силы**

Скоростная (взрывная) сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления.

Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощением (использовать с осторожностью) и без, прыжки с высоты, различные выпрыгивания, прыжковые упражнения и комплексы перечисленных тренировочных средств.

Прыжки (джампинг) во время лазания боулдеринговых трасс.

*Внимание! Детям не следует выполнять взрывные упражнения на одних руках из-за большой травмоопасности. Следует выполнять с поддержкой партнером или с использованием опоры для ног.*

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

Под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота развивается с помощью следующих упражнений:

- бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта с максимальной скоростью;
- прыжки в высоту;
- прыжки в длину;
- многоскоки;
- прыжки через скакалку с максимальной скоростью;
- прыжки на гимнастической лестнице;
- лазание на скорость по знакомой и незнакомой трассе;
- отработка реакции на стартовый сигнал при лазании на скорость.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей».

### **Упражнения для развития ловкости**

Ловкость – способность человека к осуществлению сложных координированных движений.

Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная ловкость скалолаза».

### **Упражнения для развития гибкости**

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой, абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания в процессе выполнения сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная гибкость скалолаза».

### **Упражнения на тренажерах для пальцев**

Специальная сила пальцев развивается во время висов и подтягиваний на зацепках различных размеров:

- статические висы на планке кампусборда;
- подъем по планкам кампусборда с опорой и без опоры ногами;
- висы и подтягивания на различных зацепках фингерборда без утяжеления, с утяжелением;
- выполнение последовательности одинаковых движений на системборде.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Виды тренажеров для пальцев: кампусборды, фингерборды, системборды».

### **Техника лазания**

**Постановка ног.** Правильная постановка ног. Бесшумность. Точность. Контроль силы давления ногами на зацепку. Виды зацепок для ног. Особенности постановки ног на мизера. Использование носка и пятки.

Лазание с использованием различных видов зацепок для ног.

Упражнение «тихие ноги»: лезть по трассе бесшумно. Взгляд на ноги, движения плавные, точные. Если возникает необходимость поправить ногу или при постановке слышен шум, фиксируется ошибка.

**Равновесие. Инициирование движения.** Понятие о равновесии. Виды равновесия. Общий центр масс. Распределение веса тела между опорными точками. Перенос веса тела. Точки начала движения в теле человека.

Выполнение лазательных движений с использованием различных точек инициации: от колена вышестоящей ноги, от колена нижестоящей ноги, от бедер и таза, с использованием «переключения» между различными точками инициации.

**Скрутка.** Понятие о приёме. Целесообразность применения приема в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Опущенное колено (разножка).** Понятие о приёме. Целесообразность применение приема в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Флаги.** Понятие о приёме. Внешний флаг. Внутренний флаг. Целесообразность применение приемов в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Техника преодоления различных форм рельефа с верхней и нижней страховкой.** Правила организации верхней страховки. Правила организации нижней страховки. Правила осуществления верхней и нижней страховки. Техника безопасности.

Лазание с верхней и нижней страховкой по различным формам рельефа (вертикаль, нависание, потолки) с использованием технических приемов лазания.

**Упражнения на системборде.** Тренировка на системборде как способ отработки конкретного типа движения, особого хвата или положения тела в отдельности. Планирование тренировки на системборде. Подготовка системборда для тренировки. Тренировка хвата. Тренировка положения тела.

Требования:

- удерживать статическую позицию около пяти секунд;
- избегать скручивания;
- концентрация на правильной технике.

Выполнение упражнений на системборде на разные виды хватов и на разные положения тела.

**Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Техника страховки.**

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Техника безопасности при лазании с гимнастической страховкой. Снаряжение, обеспечивающее защиту: каски, пластырь. Выбор веревки для верхней и нижней страховки. Правила использования специальных устройств для страховки.

Практические занятия. Осуществление различных видов страховки на искусственном и естественном рельефе. Использование различных страховочных устройств: восьмерка, гри-гри «корзинка» и т.д. Переход от страховки к само страховке и наоборот. Техника падения на мат (в боулдеринге), при срыве и зависании на веревке.

*Необходимо помнить, что учащиеся могут осуществлять страховку после достижения 18 лет. Исключения составляют учащиеся, сдавшие зачет и осуществляющие страховку под присмотром педагога.*

#### **Общая подготовка**

**Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Объективные данные самоконтроля: вес, ЧСС, восстановление ЧСС, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие отдыха и переутомления организма. Значение разминки и заминки. Значение отдыха. Средства восстановления: водные процедуры, массаж, активный отдых.

#### **Правильное питание при занятиях спортом**

Понятие о правильном питании. Законы рационального питания. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей спортсменов. Роль отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ). Питьевой режим. Особенности питания юных спортсменов.

Практические занятия. Определение количества калорий, получаемого с пищей. Составление рациона питания: ежедневного, соревновательного, для выезда на сборы в палаточном лагере.

**Организация быта в полевых условиях: снаряжение, биваки, организация питания, временные и постоянные должности**

Требования к снаряжению и оборудованию. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Ремонтный набор. Бивак. Комфорт и его

самостоятельное создание участниками сборов. Оборудование места приготовления пищи, места отдыха. Простейшие умывальники, их изготовление. Обустройство места забора воды. Приготовление пищи в полевых условиях. Сроки хранения и приготовления пищи.

Практические занятия. Обустройство бивака во время похода, учебно-тренировочных сборов, соревнований. Составление меню, фасовка и упаковка продуктов, распределение между участниками. Приготовление пищи в полевых условиях (на костре, примусе, газовой горелке). Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Общая физическая подготовка** – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость).

**Общеразвивающие упражнения** – специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

**Соревновательная деятельность** может осуществляться как в рамках программы (квалификационные соревнования), так и вне сетки часов как самостоятельное мероприятие (в том числе выезды за пределы области на соревнования различного уровня) или в рамках учебно-тренировочных сборов.

### **Базовые направления**

#### **Школа ориентирования**

- 1) Краткий обзор спортивного ориентирования и его видов
- 2) Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План и карта, масштаб
- 3) Условные знаки спортивных карт
- 4) Расстояние на карте, на местности
- 5) Контрольный пункт (КП), его оформление, установка.

#### **Школа туризма**

- 1) Личное снаряжение, укладка рюкзака
- 2) Групповое снаряжение
- 3) Костер - типы, выбор топлива, умение обращаться с пилой и топором, разжигание костра
- 4) Пища - обеззараживание воды, приготовление, обязанности дежурных



- 5) Бивуак - выбор места, установка палаток, сворачивание лагеря, уборка территории, сушка снаряжения
- 6) Поведение на маршруте, на природе
- 7) Узлы
- 8) Движение по дорогам, склонам, осыпям
- 9) Переправы: вброд, по бревну со страховкой, по навесной переправе
- 10) Обязанности в походе
- 11) Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Аптечка. Потертости, мозоли, кровотечения, ожоги, порезы, раны, обморожения, пищевое отравление, солнечный и тепловой удары, обмороки, утопление, укусы насекомых, змей.

Методика проведения занятий: лекция, показ, тренировка - соревнования - походы.

Со стороны тренера необходима тщательная подготовка к походам.

### **Школа краеведа**

- 1) Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор.
- 2) Рельеф, реки, озера, Финский залив.
- 3) Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека.
- 4) История родного края, население, о чем говорят географические названия. Памятники истории. «Эхо минувшей войны». Ораниенбаумский плацдарм - непокоренная земля. Город Сосновый Бор - история строительства, предприятия города, улицы и площади

## Планируемые результаты при освоении программы и система оценки результатов освоения программы

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, викторин и контрольных дистанций.

Текущий контроль включает в себя проверку по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся согласно учебному плану.

Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется за счет участия в мероприятиях кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента», а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении участие в конкурсах и викторинах, проводится в конце года для перевода обучающихся на следующий год обучения (для программ 3-х годичных)

Итоговая аттестация – результат полученный в итоге Кубка МБОУДО ДДЮТ по каждой ступени обучения в конце программы; по окончанию обучения присвоенный спортивный разряд.

### Контроль:

Формы проведения контроля:

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Вид контроля
1.	Первенство г. С.Бор по ориентированию	Конец сентября	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Древолазание	Начало октября	Промежуточная аттестация
4.	ОФП	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
5.	Кросс	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
6.	Первенство города по ориентированию в темное время суток	Октябрь	Промежуточная аттестация
7.	ОФП в зале	Ноябрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Боулдеринг	Ноябрь	Текущий контроль

10.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Соревнования по боулдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
13.	Лыжная гонка	Февраль	Текущий контроль
14.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
17.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
18.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Древолазание	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
22.	Весенний КТМ	Май	<b>Итоговая аттестация</b>
23.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
24.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
25.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь, июль	Промежуточная аттестация

### **Соревновательная деятельность**

#### **Квалификационные соревнования**

Участие в соревнованиях на трудность, на скорость, по боулдерингу. Соревнования в различных видах скалолазания проводятся как часть тренировочного процесса с целью:

- обучения правилам соревнований;
- правилам поведения во время соревнований;
- выявления пробелов в общей и специальной физической и психологической подготовке;
- выполнения разрядных требований.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Ведение документации соревнований: работа секретариата».

**Учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях различного уровня** осуществляются вне сетки часов в дополнительное время, во время каникул.

Текущий контроль в течении учебного года:

№ п/п	Базовые направления	низкий	средний	высокий
		чел/%	чел/%	чел/%
1.	Школа ориентирования			
2.	Школа туризма			
3.	Школа скалолазания			
4.	Школа Краеведения			
5.	ОФП, Кросс, Лыжная гонка			

Высокий уровень:

Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

Средний уровень:

Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

Низкий уровень:

Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить дистанции по направлениям, отметка в протоколе «снят» или «Срыв», «превышение КВ», в тестах менее 10% правильных ответов.

## Учебно-тематический план

1 ступень

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика
1.	<b>ТПП:</b> - школа скалолазания	<b>75</b>	24	51	<b>75</b>	24	51	<b>75</b>	24	51
2.	<b>СП:</b> - школа спортсмена - правила соревнований;	<b>63</b>	15	48	<b>63</b>	15	48	<b>63</b>	15	48
		57	15	48	57	15	48	57	15	48
		6	6		6	6		6	6	
3.	<b>ОП:</b> - школа здоровья - ОФП	<b>84</b>	12	72	<b>84</b>	12	72	<b>84</b>	12	72
		12	9	3	12	9	3	12	9	3
		72	9	64	72	9	64	72	9	64
4.	<b>Базовые направления:</b> - школа туризма; - школа краеведения; - школа ориентирования;	<b>48</b>	18	30	<b>48</b>	18	30	<b>48</b>	18	30
		15	3	12	15	3	12	15	3	12
		18	12	6	18	12	6	18	12	6
		15	3	12	15	3	12	15	3	12
5.	<b>Контроль:</b> - текущий; - промежуточная аттестация; - итоговая аттестация.	<b>54</b>		54	<b>54</b>		54	<b>54</b>		54
		9		9	9		9	9		9
		42		42	42		42	42		42
		3		3	3		3	3		3

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Тема	Форма занятий	Содержание	Форма подведения итогов	Формы, методы, средства
1.	Технико-тактическая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	<i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности. <i>Школа скалолазания:</i> <i>Теория:</i> Техника безопасности в скалолазании; <i>Практика:</i> страховка и самостраховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (скорость, боулдеринг, трудность) <i>Теория:</i> Обзор развития скалолазания в России и за рубежом; Выступление сборной СПб и ЛО на первенствах и чемпионатах России.	Тестирование или контрольная тренировка в конце темы. Соревнования.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.
2.	Специальная подготовка	практическое занятие, учебно-тренировочный лагерь	<i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности. <i>Теория:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства скалолаза. <i>Практика:</i> Тренировка определенных скалолазных навыков, а также специальные упражнения, направленные на улучшение физического состояния скалолаза <i>Теория:</i> Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования	Контрольная тренировка, соревнования.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.
3.	Общая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие,	<i>Теория:</i> задачи ОФП, систематизация тренировочного процесса. <i>Практика:</i> Общая физическая подготовка; общеразвивающие упражнения; подвижные игры и	Контрольная тренировка, соревнования.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой,

		участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	эстафеты; спортивные игры; упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление, дыхание. <i>Теория:</i> Гигиена физических упражнений; режим дня; гигиена тела, одежды, обуви; <i>Практика:</i> принципы спортивного питания. <i>Теория:</i> Понятие о спортивной форме, понятие о заразных заболеваниях; <i>Практика:</i> меры личной и общественной профилактики. <i>Теория:</i> Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений. <i>Практика:</i> отработка техники, совершенствование.		круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.
4.	Базовые направления	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях	<i>Школа туризма:</i> <i>Теория:</i> Техника безопасности в походе; распределение должностей в походе; <i>Практика:</i> организация дневки; приготовление пищи в полевых условиях; обучение пользованию туристским инвентарем; страховка и само страховка; технические приемы, узлы <i>Школа краеведения:</i> <i>Теория:</i> Географическое положение города; геологическое прошлое и рельеф; основные реки, водоемы; растительный и животный мир; население, хозяйство, культура; интересные природные и исторические объекты. <i>Практика:</i> экскурсии по интересным местам. <i>Теория:</i> Понятие о технике ориентирования; изучение технических приемов: условные знаки, азимут; измерение расстояний, развитие глазомера, компас; определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Тактические действия на соревнованиях. <i>Практика:</i> применение всех изученных приемов на местности; тактика при выборе пути движения; Ограничивающие, рассеивающие, линейные	Соревнования, викторины, кроссворды, тесты.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры

			<p>ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта;  <i>Теория:</i> Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; изображение высоты местности с помощью горизонталей;  <i>Практика:</i> рисовка топонимов, фрагментов местности.  <i>Теория:</i> Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности; личное снаряжение.  <i>Практика:</i> Устройство, изготовление, установка снаряжения.</p>		
5.	Контроль		<p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий)  Участие в городских и областных соревнованиях, региональных,</p>	Соревнования, викторины, кроссворды, тесты.	<u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд



## Список использованной литературы для педагогической программы:

### *Информационные ресурсы:*

1. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
2. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
3. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
4. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней под ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
5. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
6. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
8. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
9. Опасности в горах. Рельеф и климат. Методические рекомендации – М: «Турист», 1974г.
- 10.Пиратинский А.Е. «Подготовка скалолаза – спортсмена» - М: Просвещение,1988г
- 11.Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
10. .Путинцев В.Г., Смирнов Ю.В. Скалолазание. Соревнования на сложных трассах., М: Управление альпинизма, 1988г.
11. Супруненко Ю.П. «Эти удивительные горы» - М: Просвещение, 1987г.
12. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
13. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
14. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
15. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
16. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
17. Антонович ММ. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г
18. Попенко В.Н. Гибкость, сила, выносливость. (Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах) М., «Богучар», 1994 г.
19. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., ТОО «Вилад», 1996 г.
20. Спортивное скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания России
21. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза». М. ФИС, 1987г.

### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.rusclimbing.ru](http://www.rusclimbing.ru),
2. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru)