

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания педагогического /
методического совета образовательной
организации от _____ № _____

Образовательная программа дополнительного образования детей
туристско-краеведческой направленности

«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

возраст обучающихся: 9-16 лет

срок реализации: 3 года

Автор:

Казакова Ксения Сергеевна,

руководитель кружков

учреждения дополнительного

образования «Донецкий

Республиканский Центр туризма и
краеведения учащейся молодежи»

Донецк - 2019

Пояснительная записка

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

Раньше скалолазание развивалось исключительно как занятия на природных массивах. Сейчас особенной популярностью пользуются искусственные тренажеры - скалодромы, доступные большинству желающих, дающие возможность продолжать занятия скалолазанием в течение всего года. Кроме того, данный вид спорта становится доступным для детей любого школьного возраста. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье подрастающего поколения ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий могут быть занятия скалолазанием, которые имеют воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение с одной стороны, и формируют у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействуют воспитанию волевых и моральных качеств, развивают 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 хорошая физическая форма, коммуникативные умения, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье и т.п.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» разработана на основе республиканских и ведомственных нормативных документов:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- Распоряжение Главы Донецкой Народной Республики от 09.08.2017 г. №252 «Об утверждении Программы «Патриотическое воспитание детей и молодежи Донецкой Народной Республики»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 № 832;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322;
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26 июля 2016 г. № 793;
- Порядок проведения республиканских мероприятий с участием детей и обучающихся образовательных организаций, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 апреля 2016 года № 379;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.08.2015 г. № 370 «Об утверждении стандартов государственной услуги «Предоставление дополнительного образования для детей».
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. №8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;

- Приказ от 24 марта 2015 г. № 85 «Об организации и проведении туристских походов и экскурсий с учащейся студенческой молодежью».
- Правила проведения соревнований по скалолазанию;
- Правила проведения соревнований по спортивному туризму;
- «Технический регламент по проведению соревнований по пешеходному туризму» от 25 марта 2019 г.

Новизна программы заключается в том, что в ходе реализации образовательной программы, создаются условия для самореализации и самоопределения в будущем, поскольку список возможных профессий, которыми смогут овладеть обучающиеся в кружках, достаточно широк: педагог дополнительного образования, тренер по скалолазанию (спортивному туризму, ориентированию), инструктор по скалолазанию (спортивному туризму, ориентированию), судья соревнований по скалолазанию (спортивному туризму, ориентированию), топограф, методист по скалолазанию (туризму, ориентированию), сотрудник МЧС и т. п.

Актуальность данной программы в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и стремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границу личной ответственности за свои действия; с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в формировании потребности вести здоровый образ жизни средствами скалолазания, туризма, спортивного ориентирования и краеведения, профилактике гипокинезии и гиподинамии, воспитании волевых и личностных качеств детей.

Отличительной особенностью программы «Скалолазание» является тот факт, что образовательная программа состоит из блоков: «Основы скалолазания», «Туристские навыки», «Ориентирование на местности», «Краеведческая подготовка», что позволяет осуществлять комплексный подход к изучению программного материала и включать обучающихся в кружках в единое образовательное пространство Учреждения дополнительного образования «Донецкий Республиканский Центр туризма и краеведения учащейся молодежи».

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы дополнительного образования детей – 9-16

лет. Наполняемость групп составляет от 10 до 15 человек, в зависимости от года обучения. 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 данная программа предназначена для учреждений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем, и в восьмом классе. Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования, входного тестового контроля и сдачи нормативов. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в кружке и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Сроки реализации программы – 3 года, по 216 часов в год:

- 1-й год – начальный этап подготовки;
- 2-й год – 1-й год среднего этапа подготовки;
- 3-й год – 2-й год среднего этапа подготовки.

По окончании срока обучения по данной программе, обучающиеся, освоившие её, получают свидетельство о дополнительном образовании и могут перейти на следующий уровень спортивной подготовки – этап совершенствования.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, из расчета два раза в неделю по три часа. Продолжительность одного часа занятий - 45 мин. Ориентировочное соотношение теоретических и практических часов 1:6.

Целью программы является развитие личности ребенка, его творческой индивидуальности через систематические занятия скалолазанием.

Реализация основной цели осуществляется через решение ***ряда задач:***

обучающие:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- удовлетворение познавательных интересов обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- выполнение контрольных нормативов;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям Республиканского уровня;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом.

развивающие:

- содействие физическому развитию обучающихся;
- развитие необходимых скалолазу кондиционных и координационных двигательных качеств;
- формирование здорового образа жизни через систематические занятия скалолазанием.

воспитательные:

- воспитание волевой, дисциплинированной, ответственной, морально устойчивой, социально активной личности обучающихся;
- воспитание сознательного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих на тренировках, сборах, соревнованиях, в походах;
- воспитание патриотического сознания (любви к родному краю, его истории и культуре; чувства гордости за достижения соотечественников в скалолазании, альпинизме и спорте в целом, бережного отношения к природе);
- привитие основных гигиенических навыков.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- проведение открытых занятий;
- медицинский контроль.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Методы обучения:

- ***словесные:*** рассказ, беседа, лекция, объяснение, познавательные и вербальные игры (загадки, викторины, шарады, ребусы, кроссворды, ситуативные игры);
- ***наглядные:*** демонстрация фотографий, плакатов, схем, кино и видео фильмов;
- ***практические:*** тренировочные упражнения, изготовление рисунков, плакатов, создание кроссвордов).

Прогнозируемые результаты и методы контроля: основными прогнозируемыми результатами является выполнение обучающимися квалификационных требований по скалолазанию, дающих основания для получения юношеского и спортивного разряда (в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей обучающихся), а также выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории.

Для текущего контроля выполнения программы нормативов по физической подготовке, а для итогового контроля – выполнение разрядных требований и классификационных норм в соответствии с требованиями, установленными ФАиС.

Методическое обеспечение:

1. Методические разработки занятий по скалолазанию.
2. Методическая литература по скалолазанию.
3. Правила соревнований по скалолазанию.
4. Дидактический материал: карточки с заданиями на развитие логики, мышления, памяти обучающихся в кружке.
5. Тестовые задания для разных видов контроля (входной, промежуточный, выходной (итоговый));
6. Порядок проведения и Условия учебно-тренировочных сборов, стартов, соревнований.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение определённых ***материально-технических условий***.

Во-первых, практические занятия должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажёрах (различного профиля со съёмными зацепами и рельефом), либо на реальном скальном рельефе, с использованием специального снаряжения.

Во-вторых, учебная группа должна быть обеспечена специальным личным и командным снаряжением.

***Перечень материально-технического обеспечения
учебно-тренировочного процесса:***

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- специальная скальная обувь;
- мешочек для магнезии;
- карабин;
- спальный мешок;
- туристский коврик (каремат);
- рюкзак.

Специальное оборудование (снаряжение):

- тренажер (скалодром);
- зацепы различной конфигурации с крепежными болтами;
- веревка (динамическая);
- карабины;
- страховочные устройства;

- крючья;
- оттяжки.

Обязательным условием полноценной подготовки обучающихся по программе является возможность участия в соревнованиях различного ранга: от матчевых встреч до Республиканских и международных соревнований.

Основные требования к знаниям и умениям к окончанию первого года начального этапа подготовки.

Учащиеся должны знать:

- основные правила организации безопасности участников образовательного процесса;
- основные принципы тактики выступления на соревнованиях по скалолазанию, спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- основные положения Правил соревнований по скалолазанию, спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- методику основных приемов организации страховки и само страховки;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- виды и особенности дистанций по спортивному ориентированию;
- основные навыки начальной туристской подготовки;
- принципы подготовки личного и командного снаряжения;
- основы личной гигиены при занятиях физической подготовкой;
- условные знаки карт для спортивного ориентирования, приемы и методы работы с компасом и картой;
- основные правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;
- основные правила организации рационального сбалансированного питания на соревнованиях, сборах, в походах;
- особенности безопасной организации привалов и ночевков в различных природных и погодных условиях;
- основные формы и направления краеведческой работы.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- выполнять контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке;
- провести тренировку по общефизической и специальной физической подготовке;
- вязать основные альпинистские и туристские узлы;
- осуществлять страховку и само страховку;
- ориентироваться с помощью карты, компаса, азимута;

- устанавливать палатки, готовить место для костра, разжигать костер, готовить пищу, складывать рюкзак;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- быть участниками соревнований по скалолазанию, спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- преодолевать маршруты на естественных и искусственных рельефах;
- выполнять краеведческие наблюдения.

Основные требования к знаниям и умениям к окончанию первого года обучения среднего этапа подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- особенности скалолазания в мире;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- правила соблюдения гигиены, особенности закаливания, режим дня скалолаза;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые технические движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу;
- методику совершенствования техники страховки и само страховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию;
- основные направления краеведческой работы;
- основные туристские узлы;
- основные навыки начальной туристской подготовки;
- условные знаки карт для спортивного ориентирования, приемы и методы работы с компасом и картой;
- основные правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;
- основные правила организации рационального сбалансированного питания на соревнованиях, сборах, в походах;
- особенности безопасной организации привалов и ночевки в различных природных и погодных условиях;

Обучающиеся должны уметь:

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска на различных видах рельефа;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;

- использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- проводить восстановительные мероприятия;
- вязать основные альпинистские и туристские узлы;
- ориентироваться с помощью карты, компаса, азимута;
- организовывать походный быт: устанавливать палатки, разжигать костер, готовить пищу в полевых условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- быть участниками соревнований по скалолазанию, спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- выполнять краеведческие наблюдения.

Основные требования к знаниям и умениям к окончанию второго года обучения среднего этапа подготовки.

Обучающиеся должны знать:

Обучающиеся должны знать:

- особенности скалолазания в Республике;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- основные правила соревнований по скалолазанию, разряды и звания в скалолазании;
- особенности выполнения отдельных судейских обязанностей на соревнованиях различных видов по скалолазанию;
- базовую терминологию;
- правила соблюдения гигиены, особенности закаливания, режим дня скалолаза;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые технические движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу;
- новую технику страховки и самостраховки;
- особенности самоконтроля юного скалолаза;
- восстановительные средства, тактические действия в скалолазании;
- основные направления краеведческой работы;
- основные туристские узлы;
- основные навыки начальной туристской подготовки;
- условные знаки карт для спортивного ориентирования, приемы и методы работы с компасом и картой;

- основные правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;
 - основные правила организации рационального сбалансированного питания на соревнованиях, сборах, в походах;
 - особенности безопасной организации привалов и ночевки в различных природных и погодных условиях;
- Обучающиеся должны уметь:
- соблюдать правила безопасности;
 - находить ошибки при выполнении тренировочных упражнений при прохождении различных трасс;
 - участвовать в соревнованиях различного ранга;
 - выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
 - выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
 - использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
 - использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
 - проводить восстановительные мероприятия;
 - готовить и проводить соревнования по скалолазанию для младших групп;
 - вязать основные альпинистские и туристские узлы;
 - ориентироваться с помощью карты, компаса, азимута;
 - организовывать походный быт: устанавливать палатки, разжигать костер, готовить пищу в полевых условиях;
 - оказывать первую доврачебную помощь;
 - преодолевать простые природные препятствия;
 - быть участниками соревнований спортивного туризма и спортивному ориентированию;
 - выполнять краеведческие наблюдения.

По окончании полного курса подготовки по данной образовательной программе, обучающиеся овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники в скалолазании;

приобретут:

- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические и практические основы подготовки юного скалолаза;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья и навыки закаливания;
- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

У обучающихся в кружке будет сформировано:

- устойчивый интерес к занятиям скалолазанием;
- познавательную мотивацию;
- установку на ведение здорового образа жизни;
- установку на продолжение образования на этапе совершенствования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **(начальный этап подготовки, 1-й год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Общий раздел (2 часа)				
1.1.	Скалолазание в мире, РФ, ДНР. Достижения скалолазов Донбасса. Основные направления и тенденции развития современного скалолазания. Задачи работы кружка в учебном году	1	1	2
II. Основы скалолазания (70 часов)				
2.1.	Спорт и здоровье. Правила безопасности на тренировках и соревнованиях. Краткие сведения о физиологических основах тренировки по скалолазанию	1	2	3
2.2.	Виды и правила соревнований по скалолазанию	1	-	1
2.3.	Скалодром. Естественный и искусственный рельеф.	1	1	2
2.4.	Снаряжение скалолаза	1	1	2
2.5.	Психологическая подготовка юного скалолаза	2	4	6
2.6.	Гигиена, закаливание, режим туриста-скалолаза	1	-	1
2.7.	Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь	2	6	8
2.8.	Основные узлы в скалолазании	2	2	4
2.9.	Средства и приемы страховки	1	3	4

2.10.	Технико-тактическая подготовка в скалолазании	4	35	39
III. Туристская подготовка (29 часов)				
3.1.	Организация туристского быта. Туристский бивак	1	3	4
3.2.	Виды костров. Разжигание костра	1	2	3
3.3.	Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре	1	2	3
3.4.	Туристская группа в походе. Особенности движения. Распределение нагрузки	1	1	2
3.5.	Международная кодовая система сигналов оповещения «Земля-воздух».	1	2	3
3.6.	Основные туристские узлы	1	3	4
3.7.	Транспортировка пострадавшего на самодельных носилках	1	1	2
3.8.	Преодоление простых природных препятствий	2	6	8
IV. Ориентирование на местности (18 часов)				
4.1.	Топографическая подготовка	2	2	4
4.2.	Работа с картой и компасом	2	4	6
4.3.	Магнитный азимут	1	1	2
4.4.	Ориентирование на местности	-	6	6
V. Краеведческая подготовка (18 часов)				
5.1	Родной край	2	4	6
5.2	Экология и Я	2	4	6
5.3	Экскурсионные тропы родного края	2	4	6
VI. Физическая подготовка туриста-скалолаза (36 часов)				
6.1.	Общая физическая подготовка	-	16	16
6.2.	Специальная физическая подготовка	-	18	18
6.3.	Выполнение контрольных нормативов	-	2	2
VII. Участие в соревнованиях (40 часов)				
7.1.	Соревнования по скалолазанию и альпинистской технике	-	28	28
7.2.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	-	12	12
VIII. Итоговое занятие				
8.1.	Подведение итогов учебного года	-	3	3
Всего		37	179	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ (2 часа)

1.1 История развития скалолазания (2 ч)

Краткий обзор развития скалолазания в мире, в РФ, в ДНР. Выдающиеся скалолазы-земляки. Краткий обзор новых направлений в технике, тактике, методике тренировок, разработке спортивного снаряжения и тренировочного инвентаря.

Планирование работы. Основная цель и задачи работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, соревнования, в которых планируется участвовать.

Практическая работа: Просмотр презентации о спортсменах-скалолазах. Обмен мнениями.

II. ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ (70 часов)

2.1. Спорт и здоровье. Правила безопасности на тренировках и соревнованиях. Краткие сведения о физиологических основах тренировки по скалолазанию (3 ч)

Требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Профилактика травматизма. Физиологические основы тренировки.

Практическая работа: Виды и приемы страховки. Меры предосторожности во время тренировочных занятий с целью предотвращения несчастных случаев.

2.2. Виды и правила соревнований по скалолазанию (1ч)

Соревнования в системе подготовки туриста-скалолаза. Календарь соревнований. Порядок проведения детско-юношеских соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Изучение правил соревнований. Действия судей при нарушении участником правил соревнований. Международная терминология, ее использование в судействе соревнований.

2.3. Скалодром. Естественный и искусственный рельеф (2ч)

Оснащение специализированных спортзалов для занятий скалолазанием. Формы скального и искусственного рельефа. Структура стендов искусственного рельефа. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практическая работа: Моделирование тренировочных трасс. Изменение рельефа.

2.4. Снаряжение скалолаза (2 ч)

Снаряжение для скалолазания, правила его хранения и использования. Особенности подбора страховочной системы и обуви. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Требования к групповому и индивидуальному снаряжению, одежде и обуви скалолаза.

Практическая работа: Подбор снаряжения. Использование. Хранение. Транспортировка.

2.5. Психологическая подготовка юного скалолаза (6 ч)

Формирование позитивного настроения к тренировкам, спортивному режиму, физическим нагрузкам, восстановлению после соревнований, спортивным удачам и поражениям. Психологическое равновесие и снятия стресса. Значение моральной, волевой и психологической подготовки спортсмена-скалолаза. Психологическая совместимость, слаженность команды. Моральное состояние участников. Формирование навыков управления эмоциями и настроением.

Практическая работа: Психологические методики для проведения исследований (тестирование, анкетирование). Работа с дневником туриста-скалолаза. Игры-тренинги. Развивающие игры на формирование коммуникативных способностей.

2.6. Гигиена, закаливание, режим туриста-скалолаза (1 ч)

Общая гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании.

2.7. Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь (8 ч)

Самоконтроль при занятиях спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Виды и причины спортивного травматизма. Противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Общее представление о восстановительных средствах и их виды.

Практическая работа: Практическое оказание первой (доврачебной) помощи при ушибах, растяжениях, переломах, кровотечениях и других несчастных случаях.

2.8. Основные узлы в скалолазании (4 ч)

Основные виды и группы узлов. Базовые и вспомогательные виды узлов. Правила применения и использования.

Практическая работа: Применение узлов на занятиях и соревнованиях. Знакомство с техникой вязания узлов. Отработка навыков вязания узлов.

2.9. Средства и приемы страховки (4 ч)

Значение страховки и самостраховки. Виды и средства страховки. Вербка для организации страховки. Взаимостраховка и самостраховка.

Практическая работа: Выбор и организация места для страховки. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Верхняя и нижняя страховка с использованием искусственных вспомогательных средств. Работа с веревкой. Работа в связках: порядок движения.

2.10. Техничко-тактическая подготовка в скалолазании (39 ч)

Виды и приемы лазания. Понятие о технике и тактике скалолазания. Взаимосвязь техники и тактики. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость движения. Значение своевременного освоения технических элементов. Индивидуальные особенности в технике. Анализ техники основных положений и движений.

Особенности тактики прохождения различных трасс. Тактические рекомендации.

Практическая работа: (Изучение тактики скалолазания происходит одновременно с усвоением технических элементов и формированием технических навыков).

Траверс. Особенности движения траверсом. Крутизна рельефа. Понятие «отрицаловки» на рельефе. Спуск. Особенности спуска.

Техническая подготовка: упражнения с тактическим содержанием задачи; контрольные соревнования в кружках; анализ действий туристов-скалолазов в тренировочных соревнованиях.

Тактическая подготовка: Определение рациональных способов движения при осмотре трасс с последующим прохождением трасс согласно расписанию, анализ ошибок и корректировки расписания.

Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы или после демонстрации прохождения более опытным спортсменом.

Прохождение трасс различной сложности (от простых до очень сложных), составленные участниками. Отработка навыков прохождения трассы по отдельным участкам и всей трассы в целом.

Обзор и прохождения трасс с нижней страховкой (при составлении трасс предполагается несколько вариантов позиций для зацепления).

III. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (29 часов)

3.1. Организация туристского быта. Туристский бивак (4 ч)

Организация и выбор места для привалов и ночлега. Безопасность жизнедеятельности юного скалолаза при работе с газовыми горелками и открытым огнем. Распределение обязанностей членов группы. Организация

дежурства. Правила организации кострища. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическая работа: Установка палатки. Очаг, место для костра. Работа с газовыми горелками. Заготовка и хранение дров при различных погодных условиях.

3.2. Виды костров. Разжигание костра (3 ч)

Знакомство с различными видами очагов. Правила безопасности при разжигании костров. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

Практические занятия. Отработка навыков использования кострового хозяйственного набора. Разжигание различных видов очагов. Соревнования среди кружковцев по разжиганию костра на скорость.

3.3. Организация питания в походе.

Приготовление пищи на костре (3 ч)

Значение правильного питания в походе. Требования к продуктам и нормы их хранения. Основные санитарные нормы.

Практическая работа: Средства обеззараживания воды. Составление примерного меню. Приготовление пищи на газовых горелках и костре.

3.4. Туристская группа в походе (2 ч)

Туристская группа в походе. Особенности движения. Распределение обязанностей. Распределение нагрузки. Направляющий и замыкающий.

Практическая работа: Отработка движения группы на разном рельефе, различными способами.

3.5. Международная кодовая система сигналов оповещения « Земля-воздух» (3 ч)

Международная кодовая система сигналов оповещения «Земля-воздух» как средство спасения в экстремальных ситуациях. Правила выкладывания знаков на местности.

Практическая работа: Знакомство с сигналами международной таблицы сигналов оповещения «Земля-воздух». Способы подачи сигналов «SOS». Вычерчивание знаков. Выкладывание условных знаков из подручных средств с учетом принятых размеров.

3.6. Основные туристские узлы (4ч)

Знакомство с различными видами узлов и их назначением.

Практическая работа: Отработка навыков вязания узлов.

3.7. Транспортировка пострадавшего (2 ч)

Способы транспортировки пострадавшего. Правила изготовления самодельных носилок и транспортировки условно пострадавшего.

Практическая работа: Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего различными способами и на различном рельефе.

3.8. Преодоление простых природных препятствий (8ч)

Правила преодоления простых природных препятствий. Условия и этапы прохождения полосы препятствий.

Практическая работа: Отработка техники и тактики преодоления препятствий на различных туристских этапах: по кочкам, с помощью маятника, с помощью жердей, по бревну и др.

IV. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (18 часов)

4.1. Условные знаки карт для спортивного ориентирования (4 ч)

Общее понятие об ориентировании. Условные знаки карт для спортивного ориентирования. Классификация. Виды. Изображение рельефа с помощью условных знаков.

Практическая работа: Вычерчивание условных знаков. Топографические диктанты. Решение тестовых заданий.

4.2. Работа с картой и компасом (6 ч)

Карта и компас. Стороны горизонта. Масштаб карты.

Практическая работа: Определение сторон горизонта с помощью компаса и карты. Тренировочные занятия на местности. Измерение расстояний на карте.

4.3. Магнитный азимут (2 ч)

Действительный и магнитный азимут. Движение с помощью азимута.

Практическая работа: Определение азимута. Движение по азимуту. Отработка навыков.

4.4. Ориентирование на местности (6 ч)

Практическая работа: Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Ориентирование на местности по азимуту.

Движение по легенде. Игры на местности с элементами ориентирования.

V. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

5.1. Родной край (6ч)

Я и мой край – погода, климат, местные признаки погоды, флора и фауна родного края, их охрана.

Практическая работа: Экскурсия в краеведческий музей. Интерактивная игра «Природа родного края». Викторина «Знаешь ли ты родной край» Разгадывание кроссвордов.

5.2. Экология и Я (6ч)

Роль человека в современном мире экологии. Значимость воздуха, воды, земельных ресурсов для жизнедеятельности человека. Роль туриста в охране природы. Правила поведения в природе. Промышленные предприятия нашего края. Роль хозяйственной деятельности человека в системе «природа – общество – человек».

Практическая работа: Составление маршрута эко-тропы «Чистая среда». Участие в акциях «Не сжигайте, люди, листья!», «Батарейки, сдавайтесь!», «Нажми на мусор!» «Внимание, первоцвет!».

5.3.Экскурсионными тропами родного края (6 ч)

Историческое наследие родного края. Памятники культуры и истории. Общественно полезная работа в походе – сбор информации, фотографии, отчет о проделанной работе.

Практическая работа: Отгадывание кроссвордов. Просмотр фильма, презентации «Мой город – моя гордость!», обсуждение. Подготовка сообщений об известных и малоизвестных памятниках, зданиях, исторических событиях родного города.

VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА-СКАЛОЛАЗА (36 часов)

6.1. Общая физическая подготовка (16 ч)

Практическая работа:

Упражнения без предметов для общего развития. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом. Упражнения с гимнастическим инвентарем (гимнастической скамейкой, на канате, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения.

Легкая атлетика: бег на короткие (30, 60, 100 м) и средние дистанции; кроссовый бег на 1000 и 3000 м; прыжки в длину и высоту; тройной прыжок.

Спортивные игры.

6.2. Специальная физическая подготовка (18 ч)

Практическая работа: Бег на скорость (30, 60 и 100 м); бег с внезапным изменением направления; бег с ускорением по сигналу. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега. Прыжки со скакалкой; прыжки в длину с разбега или с места; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные подтягивание на перекладине за интервал времени (10 с). Скоростной подъем на руках наклонной лестнице; подъем по наклонной лестнице с одновременным перехватыванием двух рук.

Упражнения для развития ловкости. Различные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и троса. Подвижные и спортивные игры с мячом. Барьерный бег.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине и планках с грузом, на планках различной ширины на одной и двух руках. Подъем наклонной лестнице на руках с отягощением. Передвижения по скале или стенда искусственного рельефа только с помощью рук. Лазанья по коротким и сложным трассам (болдеринг). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; приседания на двух (одной) ноге. Упражнения для развития выносливости. Лазанья по длинным трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией различных положений тела.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинные покачивание в положении выпада. Шпагаты и полушпагаты. Упражнения для развития координации. Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте.

6.3. Выполнение контрольных нормативов (2ч)

Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, которые сдаются в конце тренировочного года (юноши / девушки).

VII. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (40 часов)

6.1. Участие в соревнованиях по скалолазанию и альпинистской технике (28ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

6.2. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию (12 ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

8.1.Итоговое занятие (3 ч)

Практическая работа: Подведение итогов учебного года. Выполнение тестовых заданий, ответы на контрольные вопросы, блиц-опросы и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средний этап подготовки, 1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего
I. Общий раздел (1 час)				
1.1.	Вводное занятие. Скалолазание – младший брат альпинизма. Задачи работы кружка в учебном году	1	-	1
II. Основы скалолазания (84 часа)				
2.1.	Правила поведения и безопасность в скалолазании. Требования к снаряжению, инвентарю, одежде и обуви скалолазов. Основы методики обучения скалолазанию и проведения тренировок	3	-	3
2.2.	Виды и правила соревнований по скалолазанию. Организация судейства	1	1	2
2.3.	Особенности естественного и искусственного рельефа.	1	1	2
2.4.	Психологическая подготовка юного скалолаза	2	4	6
2.5.	Гигиена, закаливание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль скалолаза	1	2	3
2.6.	Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь	3	6	9
2.7.	Основные узлы в скалолазании	-	3	3
2.8.	Средства и приемы страховки	1	3	4
2.9.	Технико-тактическая подготовка в скалолазании	2	50	52

III. Туристская подготовка (28 часов)				
3.1.	Организация туристского быта. Туристский бивак	1	2	3
3.2.	Виды костров. Разжигание костра	1	1	2
3.3.	Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре	1	2	3
3.4.	Туристская группа в походе	1	1	2
3.5.	Международная кодовая система сигналов оповещения «Земля-воздух»	1	1	2
3.6.	Основные туристские узлы	1	4	5
3.7.	Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств и на самодельных носилках	1	2	3
3.8.	Преодоление простых природных препятствий	1	7	8
IV. Ориентирование на местности (16 часов)				
4.1.	Условные знаки карт для спортивного ориентирования	-	2	2
4.2.	Легенды контрольных пунктов	1	1	2
4.3.	Работа с картой и компасом	2	2	4
4.4.	Движение по азимуту	1	1	2
4.5.	Ориентирование на местности		6	6
V. Краеведческая подготовка (9 часов)				
5.1.	Родной край	1	2	3
5.2.	Экология и я	1	2	3
5.3.	Экскурсионные тропы родного края	1	2	3
VI. Физическая подготовка туриста-скалолаза (33 часа)				
6.1.	Общая физическая подготовка	-	15	15
6.2.	Специальная физическая подготовка	-	15	15
6.3.	Выполнение контрольных нормативов	-	3	3
VII. Участие в соревнованиях (42 часа)				
7.1.	Соревнования по скалолазанию и альпинистской технике	-	30	30
7.2.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	-	12	12
VIII. Итоговое занятие (3 часа)				
8.1.	Подведение итогов учебного года	-	3	3
Всего		27	189	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ (1 час)

1.1 История развития скалолазания (1 ч)

Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Новые направления в технике, тактике, методике тренировок по скалолазанию. Новые разработки спортивного снаряжения и тренировочного инвентаря для спортсменов-скалолазов.

Планирование работы. Основная цель и задачи работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, соревнования, в которых планируется участвовать.

Практическая работа: просмотр видеоролика «Вертикаль». Прослушивание сообщений о земляках-скалолазах.

II. ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ (84 часа)

2.1. Правила поведения и безопасность в скалолазании. Требования к снаряжению, инвентарю, одежде и обуви скалолазов. Основы методики обучения скалолазанию и проведения тренировок (3ч)

Требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Профилактика травматизма. Методические и физиологические основы тренировок.

Практическая работа: Разработка алгоритма мер предосторожности во время тренировочных занятий с целью предотвращения несчастных случаев. Особенности выбора одежды, подбора обуви и страховочной системы. Подбор страховочной системы и обуви. Уход за снаряжением. Хранение личного и командного снаряжения.

2.2. Виды и правила соревнований по скалолазанию. Организация судейства (2ч)

Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка).

Соревнования в системе подготовки туриста-скалолаза. Календарь соревнований. Порядок проведения детско-юношеских соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Специфика соревновательной

деятельности в спортивном скалолазании. Взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности.

Практическая работа: Изучение правил соревнований. Составление алгоритма действия судей при нарушении участником правил соревнований. Использование международной терминологии в судействе соревнований.

2.3. Особенности естественного и искусственного рельефа (2 ч)

Разнообразие специализированных тренажеров для занятий скалолазанием. Формы скального и искусственного рельефа. Использование искусственных зацепов в структуре стендов искусственного рельефа.

Практическая работа: Моделирование тренировочных трасс. Изменение рельефа.

2.4. Психологическая подготовка юного скалолаза (6 ч)

Формирование позитивного настроения к тренировкам, спортивному режиму, физическим нагрузкам, восстановлению после соревнований, спортивным удачам и поражениям. Психологическое равновесие и снятия стресса. Значение моральной, волевой и психологической подготовки спортсмена-скалолаза. Психологическая совместимость, слаженность команды. Моральное состояние участников. Формирование навыков управления эмоциями и настроением.

Практическая работа: Психологические методики для проведения исследований (тестирование, анкетирование). Работа с дневником туриста-скалолаза. Игры-тренинги. Развивающие игры на формирование коммуникативных способностей, командной слаженности, лидерских качеств.

2.5. Гигиена, закаливание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль скалолаза (3 ч)

Общая гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования.

Противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Самоконтроль при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практическая работа: Составление примерного распорядка дня. Составление меню юного скалолаза. Признаки утомления и переутомления. Составление перечня видов и способов восстановления физических сил спортсмена-скалолаза. Ведение дневника юного скалолаза. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков).

2.6. Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь (9 ч)

Виды и причины спортивного травматизма.

Практическая работа: Практическое оказание первой (доврачебной) помощи при различных видах травм, кровотечений, ожогов и других заболеваниях.

2.7. Основные узлы в скалолазании (3 ч)

Основные виды и группы узлов. Базовые и вспомогательные виды узлов.

Практическая работа: Применение узлов на тренировках и соревнованиях. Отработка навыков вязания узлов.

2.8. Средства и приемы страховки (4 ч)

Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Значение страховки и самострахования. Виды и средства страхования. Веревка для страховки. Взаимостраховка и самостраховка. Правила применения различных видов страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.

Практическая работа: Выбор и организация места для страховки. Использование различных видов страховочных устройств и карабинов. Верхнее и нижнее страхование с использованием искусственных вспомогательных средств. Работа с веревкой. Работа в связках: порядок движения. Работа со страховочными веревками. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

2.9. Техничко-тактическая подготовка в скалолазании (52 ч)

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки, Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов мира.

Практическая работа:(Изучение тактики скалолазания происходит одновременно с усвоением технических элементов и формированием технических навыков).

Отработка технических приемов скалолазания на различных видах рельефа в тренировочных и соревновательных режимах. Совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся в кружке с учетом их индивидуальных особенностей. Отработка навыков осуществления различных видов страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя) и самостраховки.

Техническая подготовка: упражнения с тактическим содержанием задачи; контрольные соревнования в кружках; анализ действий туристов-скалолазов в тренировочных соревнованиях.

Тактическая подготовка: Определение рациональных способов движения при осмотре трасс с последующим прохождением трасс согласно расписанию, анализ ошибок и корректировки расписания.

Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы или после демонстрации прохождения более опытным спортсменом.

Прохождение трасс различной сложности (от простых до очень сложных), составленные участниками. Отработка навыков прохождения трассы по отдельным участкам и всей трассы в целом.

Обзор и прохождения трасс с нижней страховкой (при составлении трасс предполагается несколько вариантов позиций для зацепления).

III. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 часов)

3.1. Организация туристского быта. Туристский бивак (3 ч)

Организация бивака (выбор места, согласно требованиям; установка палатки, организация места для костра, хранения дров и продуктов). Безопасность жизнедеятельности при организации сбора и колке дров.

Практическая работа: Установка палатки. Организация места для костра. Заготовка и хранение дров при различных погодных условиях. Отгадывание краеведческих загадок. Составление алгоритма обязанностей дежурного.

3.2. Виды костров. Разжигания костра (2 ч)

Различные виды костров. Их предназначение и способы разведения. Правила безопасности жизнедеятельности при разжигании костров.

Практическая работа: Складывание и разжигание различных видов костров. Герметичная упаковка спичек. Соревнования среди кружковцев по разжиганию костра на скорость.

3.3. Организация питания в походе.

Приготовление пищи на костре (3 ч)

Требования к продуктам и нормы их хранения. Основные санитарные нормы. Водно-солевой режим.

Практическая работа: Способы обеззараживания воды. Фильтрация воды в природных условиях. Упаковка, хранение, транспортировка продуктов. Составление примерного меню. Приготовление пищи на костре.

3.4. Туристская группа в походе (2 ч)

Туристская группа в походе. Особенности движения по пересеченной местности. Распределение нагрузки. Обязанности направляющего и замыкающего.

Практическая работа: Отработка движения группы на разном рельефе, различными способами.

3.5. Международная кодовая система сигналов оповещения

«Земля-воздух» (2 ч)

Международная кодовая система сигналов оповещения «Земля-воздух» как средство спасения в экстремальных ситуациях.

Практическая работа: Способы подачи сигналов «SOS». Вычерчивание знаков. Выкладывание условных знаков из подручных средств с учетом принятых размеров. Выполнение тестовых заданий.

3.6. Основные туристские узлы (5ч)

Знакомство с различными видами узлов, их назначением и применением.

Практическая работа: Отработка навыков вязания узлов. Соревнования в кружке по вязанию туристских узлов.

3.7. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств и на самодельных носилках (3 ч)

Правила транспортировки пострадавшего с различными видами травм. Правила изготовления самодельных носилок.

Практическая работа: Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего на различном рельефе с помощью подручных средств и самодельных носилок.

3.8. Преодоление простых природных препятствий (8 ч)

Преодоление простых природных препятствий. Условия и этапы прохождения полосы препятствий.

Практическая работа: Отработка техники и тактики преодоления препятствий на различных туристских этапах: по кочкам, с помощью маятника, с помощью жердей, по бревну, по параллельным перилам и др. Эстафета «На полосе препятствий».

IV. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (16 часов)

4.1. Условные знаки для карт спортивного ориентирования(2 ч)

Условные знаки карт для спортивного ориентирования, их виды.

Практическая работа: Вычерчивание условных знаков. Топографические диктанты. Решение тестовых заданий.

4.2. Легенды контрольных пунктов (2 ч)

Понятие о легендах контрольных пунктов.

Практическая работа: Работа с таблицами легенд контрольных пунктов.

4.3. Работа с картой и компасом (4 ч)

Карта для спортивного ориентирования. Рельеф на картах для спортивного ориентирования. Характерные и специфические формы рельефа. Понятия об основных и вспомогательных горизонталях. Бергштрихи. Компас – наш друг и помощник.

Практическая работа: Изображение рельефа условными знаками. Тренировочные занятия на местности. Игровые упражнения на тренировку умений ориентироваться с помощью компаса и карты. Выполнение тестовых заданий.

4.4. Движение по азимуту (2 ч)

Движение по азимуту. Использование промежуточных ориентиров.

Практическая работа: Движение по указанному азимуту с использованием промежуточных ориентиров. Определение и построение масштаба шагов. Отработка навыков.

4.5. Ориентирование на местности (6 ч)

Практическая работа: Игры и упражнения с элементами ориентирования. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты в заданном направлении, по выбору.

V. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)

5.1. Родной край (3 ч)

Водные ресурсы Донбасса. Река, давшая имя нашему городу (Северский Донец). Значение рек, водоёмов в жизни людей.

Природные ресурсы региона, их использование и значение для промышленности края.

Практическая работа: Просмотр видеоролика «Водоёмы Донбасса». Викторина «В мире профессий». Разгадывание кроссворда «Топ-20» (о самых востребованных профессиях региона).

5.2. Экология и я (3 ч)

Глобальный экологический кризис, пути выхода из него.

Практическая работа: «Занимательно о родной природе» (загадки, приметы об особенностях природных явлений).

Участие в акциях «Не сжигайте, люди, листья!», «Батарейки, сдавайтесь!», «Нажми на мусор!» «Внимание, первоцвет!».

5.3. Экскурсионными тропами родного края (3 ч)

Мой родной город: вчера, сегодня, завтра.

Практическая работа: Экскурсия по родному городу. «Район, в котором я живу» (история образования района). Заслушивание сообщений на тему: «Улицы моего города рассказывают...» (история города в названиях улиц).

VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА СКАЛОЛАЗА (33 часа)

6.1. Общая физическая подготовка (15 ч.).

Практическая работа: Упражнения без предметов для общего развития. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом. Упражнения с гимнастическим инвентарем (гимнастической скамейкой, на канате, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения.

Легкая атлетика: бег на короткие (30, 60, 100 м) и средние дистанции; кроссовый бег на 1000 и 3000 м; прыжки в длину и высоту; тройной прыжок.

Спортивные игры.

6.2. Специальная физическая подготовка (15 ч)

Практическая работа: Бег на скорость (30, 60 и 100 м); бег с внезапным изменением направления; бег с ускорением по сигналу. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега. Прыжки со скакалкой; прыжки в длину с разбега или с места;

прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные подтягивание на перекладине за интервал времени (10 с). Скоростной подъем на руках наклонной лестнице; подъем по наклонной лестнице с одновременным перехватыванием двух рук.

Упражнения для развития ловкости. Различные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по бруссу и троса. Подвижные и спортивные игры с мячом. Барьерный бег.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине и планках с грузом, на планках различной ширины на одной и двух руках. Подъем наклонной лестнице на руках с отягощением. Передвижения по скале или стенда искусственного рельефа только с помощью рук. Лазанья по коротким и сложным трассам (болдеринг). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; приседания на двух (одной) ноге.

Упражнения для развития выносливости. Лазанья по длинным трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией различных положений тела.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинные покачивание в положении выпада. Шпагаты и полушпагаты. Упражнения для развития координации. Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте.

6.3. Выполнение контрольных нормативов (3 ч)

Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, которые сдаются в конце тренировочного года (юноши / девушки).

VII. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (42 часа)

7.1. Участие в соревнованиях по скалолазанию и альпинистской технике (30 ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

7.2. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию (12 ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

VIII. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

8.1.Итоговое занятие (3 ч)

Практическая работа: Подведение итогов учебного года. Выполнение тестовых заданий, ответы на контрольные вопросы, блиц-опросы и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средний этап подготовки, 2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего
I. Общий раздел (1 час)				
1.1.	Вводное занятие. Задачи работы кружка в учебном году. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	2	3
II. Основы скалолазания (92 часа)				
2.1.	Правила поведения и безопасность в скалолазании. Требования к снаряжению, инвентарю, одежде и обуви скалолазов	1	1	2
2.2.	Виды и правила соревнований по скалолазанию. Организация судейства	1	2	3
2.3.	Особенности естественного и искусственного рельефа	1	1	2
2.4.	Психологическая подготовка юного скалолаза	2	4	6
2.5.	Гигиена, закаливание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль скалолаза	1	2	3
2.6.	Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь	3	6	9
2.7.	Средства и приемы страховки	1	3	4
2.8.	Основные узлы в скалолазании	-	3	3
2.9.	Технико-тактическая подготовка в скалолазании	5	55	64
III. Туристская подготовка (23 часа)				
3.1.	Виды и правила соревнований по туризму. Организация безопасности	2	-	2
3.2.	Использование сигналов Международной кодовой системы оповещения «Земля-воздух»	1	1	2

3.3.	Туристский быт	1	1	2
3.4.	Туристские костры	1	1	2
3.5.	Питание в походных условиях	1	1	2
3.6.	Движение по различному рельефу	-	1	1
3.7.	Основные туристские узлы	1	3	4
3.8.	Транспортировка пострадавшего		2	2
3.9.	Преодоление простых природных препятствий	1	5	6
IV. Ориентирование на местности (16 часов)				
4.1.	Условные знаки карт для спортивного ориентирования		3	3
4.2.	Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов		3	3
4.3.	Чтение карты для спортивного ориентирования		2	2
4.4.	Ориентирование на местности		8	8
V. Краеведческая подготовка (9 часов)				
5.1	Родной край		3	3
5.2	Экология и я		3	3
5.3	Экскурсионные тропы родного края		3	3
VI. Физическая подготовка туриста-скалолаза (30 часов)				
6.1.	Общая физическая подготовка	-	12	12
6.2.	Специальная физическая подготовка	-	15	15
6.3.	Выполнение контрольных нормативов		3	3
VII. Участие в соревнованиях (42 часа)				
7.1.	Соревнования по скалолазанию и альпинистской технике	-	30	30
7.2.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	-	12	12
VIII. Итоговое занятие (3 часа)				
8.1.	Подведение итогов учебного года		3	3
Всего		24	192	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ (1 час)

1.1. Вводное занятие. Задачи работы кружка в учебном году. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1ч)

Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте.
Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.
Типы тренировочных занятий.

II. ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ (92 часа)

2.1. Правила поведения и безопасность в скалолазании. Требования к снаряжению, инвентарю, одежде и обуви скалолазов (2 ч)

Безопасность жизнедеятельности – залог успешных результатов.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Требования к снаряжению, инвентарю, одежде и обуви скалолазов.

Практическая работа: Разработка алгоритма «БЖ в скалолазании».

Виды и приемы страховки. Работа со снаряжением, применяемым скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефах. Хранение и транспортировка одежды и обуви скалолаза.

2.2. Виды и правила соревнований по скалолазанию. Организация судейства (3 ч)

Разновидности соревнований по скалолазанию. Требования к трассам. Правила прохождения. Нарушения и меры наказания.

Практическая работа: Изучение правил соревнований. Составление алгоритма действия судей при нарушении участником правил соревнований. Использование международной терминологии в судействе соревнований.

2.3. Особенности естественного и искусственного рельефа (2 ч)

Уклоны и рельефы скальных поверхностей. Углы и формы скального рельефа. Скалолазные зацепы (активные, полуактивные, пассивные и др.)

Практическая работа: Использование различных скалолазных зацепов при подготовке трассы. Выполнение тестовых заданий.

2.4. Психологическая подготовка юного скалолаза (6 ч)

Формирование позитивного настроения к тренировкам, спортивному режиму, физическим нагрузкам, восстановлению после соревнований, спортивным удачам и поражениям. Психологическое равновесие и снятия стресса. Значение моральной, волевой и психологической подготовки спортсмена-скалолаза. Психологическая совместимость, слаженность команды. Моральное состояние участников. Формирование навыков управления эмоциями и настроением.

Практическая работа: Психологические методики для проведения исследований (тестирование, анкетирование). Работа с дневником туриста-скалолаза. Игры-тренинги. Развивающие игры на формирование коммуникативных способностей, командной слаженности, лидерских качеств.

2.5. Гигиена, закаливание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль скалолаза (3 ч)

Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Роль закаливания в занятиях спортом. Значение здорового образа жизни в достижении высоких спортивных результатов, повышение работоспособности в учебе и спорте.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Самоконтроль при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практическая работа: Составление памяток для скалолазов «Гигиена – это важно!», «Закалка и я!», «Здоровый образ жизни – это...». Самостоятельная разработка комплекса утренней гимнастики. Составление примерного распорядка дня. Составление меню юного скалолаза. Ведение дневника юного скалолаза. Режим дня. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков).

2.6. Профилактика травм и заболеваний, первая (доврачебная) помощь (9 ч)

Виды и причины спортивного травматизма.

Практическая работа: Практическое оказание первой (доврачебной) помощи при различных видах травм, кровотечений, ожогов и других заболеваниях.

2.7. Средства и приемы страховки (4 ч)

Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Значение страховки и самострахования. Виды и средства страхования. Веревка для страховки. Взаимостраховка и самостраховка. Правила применения различных видов страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.

Практическая работа: Выбор и организация места для страховки. Использование различных видов страховочных устройств и карабинов. Верхнее и нижнее страхование с использованием искусственных вспомогательных средств. Работа с веревкой. Работа в связках: порядок движения. Работа со страховочными веревками. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

2.8. Основные узлы в скалолазании (3 ч)

Основные виды и группы узлов. Базовые и вспомогательные виды узлов.

Практическая работа: Применение узлов на тренировках и соревнованиях. Отработка навыков вязания узлов.

2.9. Техничко-тактическая подготовка в скалолазании (64 ч)

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки, Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов мира.

Практическая работа: (Изучение тактики скалолазания происходит одновременно с усвоением технических элементов и формированием технических навыков).

Отработка технических приемов скалолазания на различных видах рельефа в тренировочных и соревновательных режимах. Совершенствование

техничко-тактического мастерства обучающихся в кружке с учетом их индивидуальных особенностей. Отработка навыков осуществления различных видов страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя) и самостраховки.

Техническая подготовка: упражнения с тактическим содержанием задачи; контрольные соревнования в кружках; анализ действий туристов-скалолазов в тренировочных соревнованиях.

Тактическая подготовка: Определение рациональных способов движения при осмотре трасс с последующим прохождением трасс согласно расписанию, анализ ошибок и корректировки расписания.

Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы или после демонстрации прохождения более опытным спортсменом.

Прохождение трасс различной сложности (от простых до очень сложных), составленные участниками. Отработка навыков прохождения трассы по отдельным участкам и всей трассы в целом.

Обзор и прохождения трасс с нижней страховкой (при составлении трасс предполагается несколько вариантов позиций для зацепления).

III. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (23 часа)

3.1. Виды и правила соревнований по туризму. Организация безопасности (2 ч)

Виды и классификация соревнований. Уровень и ранг соревнований. Класс дистанций. Место проведения. Организация соревнований. Планирование. Календарь соревнований.

3.2. Использование сигналов Международной кодовой системы оповещения «Земля-воздух» (2 ч)

Международная кодовая система сигналов оповещения «Земля-воздух» как средство спасения в экстремальных ситуациях.

Практическая работа: Способы подачи сигналов «SOS». Вычерчивание знаков. Выкладывание условных знаков из подручных средств с учетом принятых размеров. Выполнение тестовых заданий.

3.3. Туристский быт (3 ч)

Организация бивака (выбор места, согласно требованиям; установка палатки, организация места для костра, хранения дров и продуктов). Безопасность жизнедеятельности при организации сбора и колке дров.

Практическая работа: Установка палатки. Организация места для костра. Заготовка и хранение дров при различных погодных условиях.. Составление графика дежурства.

3.4. Туристские костры (2 ч)

Различные виды костров. Их предназначение и способы разведения. Правила безопасности жизнедеятельности при разжигании костров.

Практическая работа: Складывание и разжигание различных видов костров. Герметичная упаковка спичек. Соревнования среди кружковцев по разжиганию костра на скорость.

3.5. Питание в походных условиях (2 ч)

Требования к продуктам и нормы их хранения. Основные санитарные нормы. Водно-солевой режим.

Практическая работа: Способы обеззараживания воды. Фильтрация воды в природных условиях. Упаковка, хранение, транспортировка продуктов. Составление примерного меню. Приготовление пищи на костре.

3.6. Движение по различному рельефу (1 ч)

Особенности движения по пересеченной местности. Распределение нагрузки. Обязанности направляющего и замыкающего.

Практическая работа: Отработка движения группы на разном рельефе, различными способами.

3.7. Основные туристские узлы (4 ч)

Знакомство с различными видами узлов, их назначением и применением.

Практическая работа: Отработка навыков вязания узлов. Соревнования в кружке по вязанию туристских узлов.

3.8. Транспортировка пострадавшего (2 ч)

Правила транспортировки пострадавшего с различными видами травм. Правила изготовления самодельных носилок.

Практическая работа: Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего на различном рельефе с помощью подручных средств и самодельных носилок.

3.9. Преодоление простых природных препятствий (6 ч)

Преодоление простых природных препятствий. Условия и этапы прохождения полосы препятствий.

Практическая работа: Отработка техники и тактики преодоления препятствий на различных туристских этапах: по кочкам, с помощью маятника, с помощью жердей, по бревну, по параллельным перилам и др.

Туристская эстафета.

IV. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (16 часов)

4.1. Условные знаки карт для спортивного ориентирования(3 ч)

Условные знаки карт для спортивного ориентирования, их виды.

Практическая работа: Вычерчивание условных знаков. Топографические диктанты. Решение тестовых заданий.

4.2. Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов (3 ч)

Символьные легенды – интернациональный язык описания контрольных пунктов. Общая информация на легендах. Символьные знаки и их классификация.

Практическая работа: Работа с таблицами легенд контрольных пунктов. Чтение легенд на картах прошедших соревнований.

4.3. Чтение карты для спортивного ориентирования (4 ч)

Ориентирование карты с компасом и без. Чтение карты (по рельефу, по ориентирам, вдоль линии меридиан). Выбор пути между контрольными пунктами.

Практическая работа: Работа с картами прошедших соревнований, «мысленное» прохождение дистанции. Упражнения для обучения работе с компасом. Отработка навыков взятия азимута. Определение расстояния на карте.

4.4. Ориентирование на местности (6 ч)

Практическая работа: Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты в заданном направлении, по выбору, по азимуту.

V. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)

5.1. Родной край (3 ч)

Общая характеристика территории Донецкого региона. Первые поселения человека на Донецкой земле. Освоение Донбасса. История образования Донецка.

Практическая работа: Просмотр презентации «Исследование земли Донецкой». Викторина по содержанию. Создание ассоциативного куста «Что значит для меня Донецкий край».

5.2. Экология и я (3 ч)

Положительное и отрицательное влияние деятельности человека на природу Донецкого края. Охраняемые территории. Правила поведения в природе. Посильное участие в охране природы. Личная ответственность каждого человека за сохранность природы.

Практические занятия: Экскурсия в Ботанический сад.

5.3.Экскурсионными тропами родного края (3 ч)

Памятники истории и культуры – свидетели прошлого и настоящего.

Практическая работа:Заочные путешествия: «Памятники истории», «Культурное наследие Донецка». Интерактивная игра «Угадай памятник».

VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА СКАЛОЛАЗА (30 часов)

6.1. Общая физическая подготовка (12 ч)

Практическая работа: Упражнения без предметов для общего развития. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом. Упражнения с гимнастическим инвентарем (гимнастической скамейкой, на канате, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения.

Легкая атлетика: бег на короткие (30, 60, 100 м) и средние дистанции; кроссовый бег на 1000 и 3000 м; прыжки в длину и высоту; тройной прыжок.

Спортивные игры.

6.2. Специальная физическая подготовка (15 ч)

Практическая работа: Бег на скорость (30, 60 и 100 м); бег с внезапным изменением направления; бег с ускорением по сигналу. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега. Прыжки со скакалкой; прыжки в длину с разбега или с места; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные подтягивание на перекладине за интервал времени (10 с). Скоростной подъем на руках наклонной лестнице; подъем по наклонной лестнице с одновременным перехватыванием двух рук.

Упражнения для развития ловкости. Различные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и троса. Подвижные и спортивные игры с мячом. Барьерный бег.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине и планках с грузом, на планках различной ширины на одной и двух руках. Подъем наклонной лестнице на руках с отягощением. Передвижения по скале или стенда искусственного рельефа только с помощью рук. Лазанья по коротким и сложным трассам (болдеринг).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; приседания на двух (одной) ноге.

Упражнения для развития выносливости. Лазанья по длинным трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией различных положений тела.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинные покачивание в положении выпада. Шпагаты и полушпагаты. Упражнения для развития координации. Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте.

6.3. Выполнение контрольных нормативов (3 ч)

Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, которые сдаются в конце тренировочного года (юноши / девушки).

VII. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (42 часа)

7.1. Участие в соревнованиях по скалолазанию и альпинистской технике (30 ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

7.2. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию (12 ч)

Участие в соревнованиях (где, когда, в каких видах) предварительно планируется руководителем кружка, исходя из количества часов по этой теме и календаря соревнований.

VIII. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

8.1. Итоговое занятие (3 ч)

Практическая работа: Подведение итогов учебного года. Выполнение тестовых заданий, ответы на контрольные вопросы, блиц-опросы и т.п.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
3. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки от 16.08.2017 г. № 832;
4. Распоряжение Главы Донецкой Народной Республики от 09.08.2017 г. № 252 «Об утверждении Программы «Патриотическое воспитание детей и молодёжи Донецкой Народной Республики»;
5. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. №8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
7. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 « Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
8. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью».
9. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793;
10. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
11. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
12. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
13. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.

14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
15. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981.
16. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
18. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
19. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004г.
20. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376с.
21. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
22. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.
23. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
25. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
26. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
27. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М. 2006г.
28. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Фис, 1977.
29. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
30. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Наботниковой М.Я. – М.: ФиС, 1992.
31. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
32. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. – Киев: Высшая школа, 1984.

33. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000.
34. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. – М.: ФиС, 1982.
35. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М., 2007.
36. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1981.
37. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методический указания /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
38. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.
39. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
40. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.
41. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса (под ред. Дж. Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998.
42. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987г.
43. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
44. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980.
45. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.

Список литературы, рекомендованной учащимся, для успешного освоения данной образовательной программы

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
2. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004г.
3. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
4. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год), Челябинск, 2012г.
7. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.

8. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
9. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методический указания /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
11. Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
13. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
14. Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой А.Ф. Учебник спасателя. – М., 1997

***Список литературы, рекомендованной родителям в целях
расширения диапазона образовательного воздействия и помощи
родителям в обучении и воспитании ребенка***

1. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003.
2. Захаров П.П. Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
4. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург, 2001.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-Сиб. кн. изд., 1985.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
7. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год), Челябинск, 2012г.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 1987.
9. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007.

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для начинающих скалолазов

1. «Нарисуй-ка».

Наверху траверса крепится карандаш на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафеты.

2. «Обруч».

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек».

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня».

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем».

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый».

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее».

Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый».

Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.

**Зачетные нормативы для начинающих скалолазов
(нормативы для зачисления в кружок)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1м 30 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1м 25 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 3,5 см ниже уровня линии стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)

Зачетные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (по окончании начального этапа подготовки, 1 год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Зачетные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (по окончанию среднего этапа подготовки)

Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Вис на перекладине (не менее 110 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Вис на перекладине (не менее 110 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 9 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Вис на перекладине (не менее 110 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)

Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 9 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	