Ольштейн Александр Владимирович

Подписано цифровой подписью: Ольштейн Александр Владимирович
Дата: 2022.09.01 10:21:23 +05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №13
_____А.В.Ольштейн
Приказ №316 от 30.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа секции «Юные скалолазы»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработано

Поглазовым Александром Дмитриевичем

г. Серов
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные скалолазы» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г., Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 – р), Приказом Министерства образования науки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ №13.

Программа дополнительного образования детей «Юные скалолазы» разработана с учетом современных требований, программа имеет концептуальную, содержательную, информационно-методическую, диагностическую составляющие. Она актуальна, востребована и популярна среди детей, подростков и педагогов.

Содержание программы постоянно совершенствуется. Складывающаяся сегодня в педагогике ситуация требует более организованной деятельности, новых нестандартных подходов к воспитанию и обучению.

В бытовой жизнедеятельности подростки испытывают интерес к экстремальным видам спорта вызванную необходимостью в само проявлению и Скалолазание наиболее подходящий и безлопастный из возможных видов спорт, который вызывает у детей повышенный интерес. Редко кому из подростков не хочется взобраться скалу, которую они перед собой увидят. Это естественное желание, вызванное любопытством и естественным желанием познать этот мир. В секцию скалолазания приходят ребята для которых скалолазание является инструментом самосовершенствования и познания своих физических способностей. Скалолазание может удовлетворить естественное стремление школьника к физическим нагрузкам, сформировать целостный взгляд на окружающий мир, привнести в формирующийся характер новые взрослые черты.

В ходе занятий скалолазанием может идти серьезный процесс воспитания человека, закладывается основа спортивного поведения, спортивной дисциплины, а также происходит адаптация к спортивным нагрузкам.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться в спортивном зале, на искусственном рельефе, (Скалодром).

В предлагаемой программе туристско – краеведческое **направленности** представлено содержание туристско – краеведческое **деятельности** с учащимися школы.

Туристско – краеведческое **направленность** – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны 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 самое главное 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.

Новизна. В отличие от программ, разработанных для спортивных школ, данная программа учитывает специфику работы в дополнительном образовании. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему подготовки скалолазов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям, улучшить результаты учащихся на соревнованиях.

Краеведческий раздел включает в себя возможность формирования представления об особенностях родного края, и возможности применения изученных приёмов скалолазания непосредственно на скалах (Естественном рельефе) расположенных вблизи родного города. Например, Скальный комплекс Синие скалы, скала Шихан (Краснотурьинскеий городской округ).

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год (216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа) с учетом индивидуальных способностей детей (физических, и морально-волевых).

Программа предусматривает участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (12 - 16 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 12-15 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, а также позволяет проводить занятия, направленные на подготовку учащихся к участию в соревнованиях по скалолазанию различного уровня: клубных, городских, областных, межрегиональных и всероссийских.

При составлении программы учтены следующие разделы: Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах, способы передвижения по скальному рельефу, Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022.	26.05.2023г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

Формы обучения: групповая, индивидуальная, учебные занятия, практические занятия соревнования.

Виды занятий:

- теоретические лекции, разбор методических пособий, видеоматериалов в специализированных видео пособиях.
- практические занятия (общая физическая, специальная, техническая, соревновательная деятельность, учебно-тренировочные сборы.

Методы организации образовательного процесса:

1.Информационно-рецептивный метод: лекция, беседа, рассказ.

2.Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр видеофильмов, фрагментов соревнований.

3.Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в том числе и на естественном рельефе (скалы, бойцы, останцы) (Рекомендовано)

4.Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Условия реализации данной программы

Формы учебной работы – это общефизическая подготовка в спортзале, занятия по скалолазанию на скалодроме, теоретические занятия, индивидуальные занятия, а также занятия с группой. Наиболее эффективной формой является подготовка и участие в и соревнованиях.

Занятия в секции проходят в форме спортивных тренировок в зале. Тренировки включают в себя беговые упражнения, силовые, растяжки, а также, преимущественно, лазание на искусственном рельефе (Скалодром). Помимо этого, проводятся групповые занятия по изучению теоретических вопросов (Теория лазания, знание снаряжения, умение ваять узлы).

Для проведения занятий в спортивном зале используются тренажеры, мячи, стенд для лазания на искусственном рельефе. Для организации страховки используется индивидуальное страховочное снаряжения (карабины, страховочные беседки, веревки).

Для практических занятий на местности и походов используются верёвки, карабины, жумары, и прочее.

Также педагогом уделяется большое внимание воспитанию в учащихся таких качеств как: мужественность, смелость, ответственность, коллективизм, умение доверять напарнику. С этой целью педагог проводит беседы на занятиях и перед ответственным соревнованием, во время обычных занятий педагог также постоянно обращает внимание детей на отношения между ними, улаживает конфликты, проводит разбор проблемных ситуаций с детьми.

Формы подведения итогов реализации программы

- педагогическое наблюдение
- выезды на естественный рельеф
- сдача контрольных нормативов;
- проведение и участие в школьных, муниципальных, окружных, областных соревнованиях.

Цель программы:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий скалолазанием. Формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию обучающихся;
- создавать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям скалолазанием;
- создавать условия для социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- воспитывать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;
- повышать техническое и тактическое мастерство участников соревнований по скалолазанию;
- формировать бережное отношение к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

1. Учебный план

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,

определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по скалолазанию учащихся.

Программа составлена с использованием инвариантных и вариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике лазанию и тактике выступлений на соревнованиях по скалолазанию, а также достижения спортивных разрядов по скалолазанию.

Содержание занятий	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**Всего за год**
	Теория									
Теория техники безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах	4	1	1		1		1			**8**
Краткие сведения о скалолазании	2	2	1		1					**6**
Работа со специальным снаряжением.	2	2		2	4		2	4	2	**18**
Способы передвижения по скальному рельефу	1	2	1	1	1	1	1	2	2	**12**
Тактическая подготовка	2			2	2	2	2	2		**12**
Специальная физическая подготовка СПФ	1	2	2		2	2	1		2	**12**
Восстановительные мероприятия				2			1		2	**5**
Изучение методов страховки			4	2		4	3			
	Практика									
Инструктаж по технике безопасности	2	2	1		1		1			**7**
Работа со специальным снаряжением.	2	2	2	2	2	2	2	3	3	**20**
Способы передвижения по	2	2	2	2	2	2	2	2	3	**19**
Специальная физическая подготовка СПФ	3	3	3	3	3	3	3	3	4	**28**
Изучение методов страховки			4	2	2	2	2	2	2	
Психологическая подготовка		2		2		2		2		**8**
ОФП	3	4	3	4	3	4	3	4	4	**32**
Итого часов	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	
Итого:	**216**									

Наименование разделов и тем	**Всего**	**Количество часов**	
		Теоретическая подготовка	**Практическая подготовка**

Теория техники безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах		6	0
Краткие сведения о скалолазании		6	0
Работа со специальным снаряжением.		13	29
Способы передвижения по скальному рельефу		5	27
Тактическая подготовка		10	0
Специальная физическая подготовка СПФ		12	34
Восстановительные мероприятия		4	0
Изучение методов страховки		4	14
Инструктаж по технике безопасности		0	7
Психологическая подготовка		0	8
ОФП		0	35
		60	**156**
Итого часов		**216**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке.

Тема 1.2. Краткие сведения о скалолазании как виде спорта.

История зарождения скалолазания как вида спорта. Скалолазные районы России. Скалолазные школы в России. Известные скалолазы России. Характерные особенности лазания по естественному рельефу. Характерные особенности лазания по искусственному рельефу (тренажер «Скала»). Виды скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг.

Тема 1.3. Снаряжение при занятии скалолазанием.

Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией.

Тема 1.4. Способы передвижения по скальному рельефу.

Виды скальных пород, виды скал, скальные районы России и мира. Знакомство со скальным рельефом (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Знакомство с зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Техника передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Тема 1.5. Тактическая подготовка.

Основные принципы выступления на соревнованиях по скалолазанию. Знакомство с понятиями «тактика» и «стратегия». Знакомство с понятием «чтение трассы»

Тема 1.6. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества в скалолазании. Волевая подготовка. Волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость, их воспитание. Воспитание воли в зависимости от возраста обучающихся.

Тема 1.7. Психологическая подготовка

Знакомство с понятием «психологическая подготовка в спорте». Знакомство с понятием «предстартовая подготовка», с упражнениями, направленными на формирование положительного предстартового настроя.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема.2.1. Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке.

Тема 2.2. Снаряжение при занятии скалолазанием.

Работа со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Формирование умения организовывать страховку. Формирование умения работать с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией

Тема 2.3. Способы передвижения по скальному рельефу.

Формирование умения передвигаться по различному скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Тема 2.4. Морально-волевая подготовка.

Моделирование ситуаций, возникающих на соревнованиях, и прохождение их. Упражнения, направленные на групповое сплочение, воспитание волевых способностей.

Тема 2.5. Психологическая подготовка

Формирование положительного предстартового настроя. Моделирование ситуаций, напоминающих старт на соревнованиях. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов. Моделирование ситуаций, похожих на соревнования. Отработка действий на соревнованиях.

Тема 2.6. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на преодоление веса тела,

прыжковые упражнения, изометрические упражнения, статические упражнения, бег, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Интенсивность, направленность упражнений, частота, количество повторений, время отдыха между подходами и количество подходов – все это планируется индивидуально для каждого учащегося в зависимости от его подготовленности. Примеры упражнений см. в Приложении 1

Тема 2.7. Техническая подготовка скалолазов.

Определение понятия «техника лазания». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. 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 способности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания, тестирование технической подготовки.

Тема 2.8. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся в течение учебного года должны принять участие в 4- 8 соревнованиях по скалолазанию различного уровня: клубных, городских, областных.

Тема 2.9. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни : усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях , угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на искусственном (скалодром) и естественном (скалы, бойцы, останцы) рельефе;

- личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

В процессе обучения по программе, ученики разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

-восприятие (целостность и структурность образа),

- внимание (концентрация и устойчивость),

- память (зрительная и кинематическая),

- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Предметные результаты:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;

- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;

- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;

- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;

- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;

- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

основных физических способностей.

Комплекс организационно-педагогических условий

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 12 человек:

1. Веревка динамическая 9,8 мм, бухта 70 метров – 3 штук.
3. Страховочное устройство «Восьмёрка» – 5 штук
4. Зацепы скалолазные – 100 штук
5. Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней страховкой – 12 шт.

Список литературы

1. Кёстермейер, Г. Спортивное скалолазание. Первое приближение. / Г.Кёстермейер , В.П. Примеров – Екатеринбург, 2010. – 112 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. – М.:Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель, 2003. – 863 с., ил.

5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.

6. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru

7. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.

8. Скалолазание (форум, статьи) – http://www.climbing.ru, http://www.mountain.ru, http://4sport.ua/rockclimbing