УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____ М.И. Безрукова
Протокол № 16
от «14» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____ А.Е. Голубев
Приказ № 177-ОД
от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Скалолазание»

(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: скалолазание

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федоров Игорь Владимирович,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

Содержание программы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.4. Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы
Приложения

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. **Пояснительная записка**

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, настойчивости и целеустремленности.

Актуальность. Скалолазание – самостоятельный спорта, который в свое время был одним из разделов подготовки альпинистов. Это не только вид спорта, но и метод реабилитации, не только физическая, где работают все группы мышц, но и тест на координацию движений.

Новизна Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. На занятиях происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости, скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Данная программа рассчитана подготовить детей к специфическим нагрузкам связанных со скалолазанием, дать основы техники, вывести способных и желающих заниматься детей на высокий спортивный уровень. А также в том, что программа рассчитана не только на физически одарённых детей, но и на тех, кто не обладает высокими спортивными показателями (общедоступна), позволяет корректировать уровень физической нагрузки, исходя из природных данных ребёнка.

Уровень программы: программа рассчитана на 1 года обучения

Адресат: возраст воспитанников 10-11 лет, так как с этого возраста учащиеся морально и физически подготовлены к постепенному выполнению поставленных задач. Запись в объединение происходит по желанию детей, письменному заявлению родителей (законных представителей), медицинскому допуску.

Состав группы: постоянный. Перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по результатам соревнований и зачетов.

Количество детей в группах обучения: 7-10 человек, так как это оптимальное количество ребят для учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (180 час/год).

Особенности комплектования:

-группы комплектуются по возрасту.

-отсутствие медицинских противопоказаний, физическая подготовка.

- проверка уровня подготовки детей определяется собеседованием и выполнением комплекса упражнений;

- основания для перевода – способность выполнять программу следующего года обучения;

- основания для отчисления – медицинские противопоказания, слабое физическое развитие, психологическая несовместимость.

Формы обучения: очная.

Форма организации учебного процесса: Занятия могут проводиться одновременно со всей группой детей, а также: парами, подгруппами, индивидуально. Групповые практические занятия, индивидуальные занятия на фоне группового учебного процесса, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам, лекции и беседы, просмотр учебных и художественных кинофильмов, соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы - обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности обучающихся через занятие спортивным скалолазанием.

В соответствие с поставленной целью задачей программы является достижение следующих результатов:

Предметных:

- вовлечь обучающихся в систематическое занятие скалолазанием;
- научить технике скалолазания.
- развить необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- научить навыкам соревновательного опыта и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

Метапредментых :

- воспитать волевые качества;
- укрепить здоровье;
- всестороннее физическое развитие;
- привить основных гигиенических навыков;
- воспитать в них чувство коллективизма и взаимовыручки;

Личностных:

- сформировать образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия скалолазанием;
- развить экологическое сознания, любви и бережного отношения к природе, к истории и культуре родного края,

воспитать патриотического сознания: в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

1.3. Содержание программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос
2.	Основы скалолазания	58	6	52	Практические занятия
3.	Физическая подготовка	28	0	28	Выполнение упражнений
4.	Подготовка к соревнованиям по скалолазанию	24	6	18	Практические занятия
5.	Соревнования по скалолазанию.	30	4	26	Соревнования
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Зачет
	ИТОГО:	180	17	127	

Содержание учебно-тематического плана

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Введение. Инструктаж по ТБ: - правила ТБ, - правила пожарной безопасности, - ПДД, - прочее	Разминка. Основные упражнения по развитию общей физической подготовки.
2.	Основы скалолазания:	Теоретические основы лазания по искусственному рельефу.	Показ технических приемов, выработка навыка лазания, закрепление технических приемов.

		- изучение искусственного скального рельефа, -преодоление психологического страха падения	- базовые принципы и технические приемы лазания - техника страховки,
3.	Физическая подготовка:		Занятия ОФП в зале. Челночный бег. Подтягивания. Сгибание, разгибание рук лежа в упоре.
4.	Подготовка к соревнованиям.	Техническая, психологическая, тактическая	Отработка технических приемов связанных со спецификой соревнований. Вывод спортсмена на пик формы
5.	Соревнования.	Разбор результатов.	Выступление на соревнованиях
6.	Итоговое занятие		Подведение итогов

1.3. Календарный учебный график

Для первого года обучения продолжительность обучения составляет 45 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, количество часов в неделю 4 часа, 180 часов в год. Начало обучения - с 1 сентября, окончание учебного периода 31 августа.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

1.4. Прогнозируемый результат работы.

Предметные:
- знает теоретические основы техники скалолазания.
- умеет оказать первую медицинскую помощь,
- умеет проходить несложные маршруты

Метапредментые:
- Развиты творческие способности;
- Обладает волевыми качествами: самостоятельность, терпение,
- Всесторонне физически развит и здоров;
- Воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки;

Личностные:
- Сформировано понимание необходимости здорового образа жизни;
- Проявляется любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре родного края,
- Воспитание патриотического сознания: в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия: спортивный зал, оборудованный для занятий скалолазанием.

Личное снаряжение:

-система страховочная;
-скальные туфли;
-мешок для магнезии;
-страховочное устройство «восьмерка»;
-карабин с муфтой; -дневник тренировок;
-секундомер;
-спальный мешок;
-коврик «каремат»;
-рюкзак скальный;
-кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

-тренажеры;
-зацепы с болтами и шайбами;
-веревки страховочные;
-карабины муфтованные;
-крючья скальные;
-средства для промежуточных точек страховки на скалах;
-оттяжки с карабинами;
-стационарное оборудование для верхней страховки;
-гимнастические маты;

Для ОФП и СФП используются перекладины, шведские стенки, гимнастические скамейки, гантели.

2.2. Формы аттестации

Первый год обучения.

Сроки	Знания, навыки и умения	Форма проведения
декабрь	Проверка физической подготовки Отжимания, подтягивания, бег, пресс	Зачет
март	Освоение начальных приемов лазания	Соревнования
май	Освоение приемов лазания	Соревнования

2.3. Оценочные материалы.

Для проведения аттестации и текущего контроля педагогом используется пакет диагностических методик, позволяющий оценить уровень физической подготовки обучающихся.

Материалы представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

2.4. Методические материалы

Методы обучения: Словесные(лекции, беседы), практические

Принципы обучения:

-принцип активного воздействия на формирования личности ребенка
-принцип игры и игровых элементов
-связь обучения с практикой
-систематичность и последовательность
- доступность
-наглядность

Организация учебного процесса в рамках одного учебного занятия.

Занятие состоит из 3х этапов: разминка, теоретическая часть, практическая часть.

2.5. Список использованной литературы:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации».
7. Устав МБУ ДО ЦОТ «Омега».
8. Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега».
9. Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Литература для педагога.

1. Антонович А.В. Скалолазание.
2. Дрогов И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., 2000.
3. Кузьмин М., Рукодельников Б. Тренировка альпиниста. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
4. Сурков В.А. Себя преодолеть (спортивная психология). - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Захаров П.П. Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. Леви В. Нестандартный ребенок.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.
8. // Вестник гор. -1991, 1992.
9. Пуратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 1987.
10. Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
11. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза М, 1986
12. Куприянов Б.В. Организация и проведение игр с подростками. М., 2001.

Для обучающихся:

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник, 1999.
3. Юрмин Г. От «А» до «Я».
4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
7. Long John Спортивное скалолазание. М., 1999.
8. Eric J. Horst Flash traning(перевод Костров М.)
9. Dale Goddard Perfomance rockclimbing

Приложение 1

Календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год

Группа №16830
Год обучения: 1

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	19.09	Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа
2	21.09	Беседа	2	Виды скалолазания. История вида спорта.	Беседа
3	26.09	Практическое занятие	2	Разминка: общая, специальная. ОФП, СФП	Наблюдение
4	28.09	Практическое занятие	2	Виды зацепов и рельефа, приёмы их использования.	Наблюдение
5	3.10	Практическое занятие	2	Работа руками, виды хватов, способы перехватов.	Наблюдение
6	5.10	Практическое занятие	2	Работа ногами, постановка ног, использование скальных туфель	Наблюдение
7	10.10	Практическое занятие	2	Ошибки в скалолазании – постановка рук и ног.	Наблюдение
8	12.10	Практическое занятие	2	Ошибки в скалолазании – постановка рук и ног.	Наблюдение
9	17.10	Практическое занятие	2	Ошибки в скалолазании – постановка рук и ног.	Наблюдение
10	19.10	Практическое занятие	2	Вид лазания «трудность», особенности.	Наблюдение
11	24.10	Практическое занятие	2	Вид лазания «боулдеринг», особенности.	Наблюдение
12	26.10	Практическое занятие	2	Вид лазания «скорость», особенности	Наблюдение
13	31.10	Практическое занятие	2	Лазание «траверс», использование траверса в разминке - СФП	Наблюдение
14	2.11	Практическое занятие	2	Лазание «траверс», использование траверса в разминке - СФП	Наблюдение
15	7.11	Практическое занятие	2	Лазание «траверс», использование траверса в разминке - СФП	Наблюдение

16	9.11	Практическое занятие	2	Боулдеринг – особенности соревнований: «маршрут», «топ», «зона»	Наблюдение
17	14.11	Практическое занятие	2	Боулдеринг – особенности соревнований: «маршрут», «топ», «зона»	Наблюдение
18	16.11	Практическое занятие	2	«Верхняя страховка» - обучение, отработка навыков	Наблюдение
19	21.11	Практическое занятие	2	«Верхняя страховка» - обучение, отработка навыков	Наблюдение
20	23.11	Практическое занятие	2	Болдеринг – динамические движения – «прыжок»	Наблюдение
21	28.11	Практическое занятие	2	Болдеринг – динамические движения – «прыжок»	Наблюдение
22	30.11	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Прием «диагональ – шаг назад».	Наблюдение
23	5.12	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Прием «диагональ – шаг назад».	Наблюдение
24	7.12	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Прием «диагональ – шаг назад».	Наблюдение
25	12.12	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Прием «диагональ – шаг назад».	Наблюдение
26	14.12	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Приёмы смены ног на зацепе.	Наблюдение
27	19.12	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Приёмы смены ног на зацепе.	Наблюдение
28	21.12	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Приёмы смены ног на зацепе.	Наблюдение
29	26.12	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Приёмы смены ног на зацепе.	Наблюдение
30	28.12	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Приём «скрутка».	Наблюдение
31	9.01	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Приём «скрутка».	Наблюдение
32	11.01	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Приём «скрутка».	Наблюдение
33	16.01	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Приём «скрутка».	Наблюдение
34	18.01	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Комплексное использование приемов .	Наблюдение
35	23.01	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Комплексное использование приемов .	Наблюдение
36	25.01	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Комплексное использование приемов .	Наблюдение

37	30.01	Практическое занятие	2	Болдеринг-маршруты. Комплексное использование приемов .	Наблюдение
38	1.02	Практическое занятие	2	Вид лазанья «трудность». Особенности (повтор).	Наблюдение
39	6.02	Практическое занятие	2	Лазание «трудность»	Наблюдение
40	8.02	Практическое занятие	2	Лазание «трудность»	Наблюдение
41	13.02	Практическое занятие	2	Прем лазания – «накат» - «накат на носок», «накат на пятку», особенности	Наблюдение
42	15.02	Практическое занятие	2	Болдеринг – особенности соревнований в формате «фестиваль».	Наблюдение
43	20.02	Практическое занятие	2	Трудность – особенности соревнований в формате «фестиваль».	Наблюдение
44	22.02	Практическое занятие	2	Разбор ошибок на соревнованиях.	Наблюдение
45	27.02	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Текущая диагностика ОФП, СФП.	Наблюдение
46	29.02	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты. Текущая диагностика ОФП, СФП.	Наблюдение
47	5.03	Практическое занятие	2	Болдеринг - маршруты	Наблюдение
48	7.03	Практическое занятие	2	Трудность – лазание «на результат».	Наблюдение
49	12.03	Практическое занятие	2	Трудность – лазание «на результат»	Наблюдение
50	14.03	Практическое занятие	2	Трудность – лазание «на результат»	Наблюдение
51	19.03	Практическое занятие	2	Трудность – лазание «на результат»	Наблюдение
52	21.03	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
53	26.03	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
54	28.03	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
55	2.04	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
56	4.04	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
57	9.04	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
58	11.04	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение

59	16.04	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
60	18.04	Практическое занятие	2	Лазание с верхней страховкой. Текущий контроль «внутренние»	Наблюдение
61	23.04	Практическое занятие	2	Лазание с верхней страховкой. Текущий контроль «внутренние»	Наблюдение
62	25.04	Практическое занятие	2	Страховочные беседки: одевание. Лазание с верхней страховкой	Наблюдение
63	30.04	Практическое занятие	2	Страховочные беседки: одевание. Лазание с верхней страховкой	Наблюдение
64	2.05	Практическое занятие	2	Страховочные беседки: одевание. Лазание с верхней страховкой	Наблюдение
65	7.05	Практическое занятие	2	Лазание с верхней страховкой, без учета времени	Наблюдение
66	14.05	Практическое занятие	2	Лазание с верхней страховкой, без учета времени	Наблюдение
67	16.05	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
68	21.05	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
69	23.05	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
70	28.05	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
71	30.05	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
72	4.06	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
73	6.06	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
74	11.06	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
75	13.06	Практическое занятие	2	Лазание «скорость», подготовка к соревнованиям	Наблюдение
76	18.06	Практическое занятие	2	Болдеринг – маршруты, комплексное использование приемов лазания.	Наблюдение
77	20.06	Практическое занятие	2	Разбор ошибок соревнований	Наблюдение
78	25.06	Практическое занятие	2	Болдеринг – структура соревновательных маршрутов, особенности	Наблюдение
79	27.06	Практическое занятие	2	Болдеринг – подготовка к соревнованиям.	Наблюдение
80	2.07	Практическое занятие	2	Болдеринг – подготовка к соревнованиям.	Наблюдение

81	4.07	Соревнования	2	Первенство ИвФАИС «фестиваль», дисциплина «боулдеринг».	Наблюдение
82	9.07	Практическое занятие	2	Разбор ошибок соревнований. Лазание соревновательных маршрутов	Наблюдение
83	11.07	Практическое занятие	2	Разбор ошибок соревнований. Лазание соревновательных маршрутов	Наблюдение
84	16.07	Практическое занятие	2	Разбор ошибок соревнований. Лазание соревновательных маршрутов	Наблюдение
85	18.07	Практическое занятие	2	Итоговое занятие	Наблюдение

<u>Диагностическая карта обучающихся 2021-2022 учебный год.</u>

№	Ф.И. обучающегося	Начальный уровень						Промежуточный уровень						Итоговый уровень					
		Форма проведения (зачет)						Форма проведения (зачет)						Форма проведения (зачет)					
		1	2	3	4	5	Уровень	1	2	3	4	5	Уровень	1	2	3	4	5	Уровень

1. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз) прямым / обратным хватом
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Приседание на одной ноге («пистолетик») (кол-во раз в сумме на 2-х ногах)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания от пола) (кол-во раз)
5. Вис на руках на перекладине (для старших – на планке) (время в секундах