

Департамент образования Администрации городского округа
город Рыбинск Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Принято на заседании
педагогического совета
от « 07 » 06 2022
Протокол № 3

Утверждаю
Директор Центра туризма и экскурсий
_____ Косолюбова
Приказ № 05-10/122 от 07.06.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное лазание. Курс для начинающих»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Беляев Константин Андреевич,
педагог дополнительного образования
Адаптировано: Хазов Максим
Владимирович, педагог
дополнительного образования

Рыбинск
2008 г. Откорректирована 2021 г., 2022 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
Введение.....	3
Направленность дополнительной общеразвивающей программы	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
Цель и задачи программы.....	3
Отличительные особенности образовательной программы	4
Возраст детей	4
Сроки реализации образовательной программы	4
Формы работы и режим занятий	4
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	4
Содержание программы.....	5
1.2. Учебно-тематический план.....	5
1.3. Содержание учебно-тематического плана	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Календарный график.....	9
2.2. Контрольно-измерительные материалы.....	10
Формы подведения итогов реализации программы	12
Методическое обеспечение	12
2.3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное лазание»	15
2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год	17
3. Список литературы.....	18

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок. Курс для начинающих» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и соответствующие локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова.

Введение

Спортивное лазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает всё большее признание.

Занятие спортивным лазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, таких черт характера, как целеустремлённость и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

В процессе занятий происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Спортсмен 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.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. За основу взята программа «Юные скалолазы» со сроком реализации 1 год, рассчитанная на обучающихся 13 – 18 лет.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы в том, что обучающиеся могут в условиях спортивного зала подготовиться к спортивному лазанию в реальных условиях на местности.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития через занятия спортивным лазанием.

Образовательные задачи:

- овладеть знаниями, умениями и навыками по спортивному лазанию;
- формировать уровень общей и специальной физической подготовки;

– формировать устойчивый интерес к занятиям спортивным лазанием.

Воспитательные задачи:

- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, самостоятельность и ответственность.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья, физической подготовки: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- развивать саморегуляцию: терпимость, самоконтроль, самовыражение, самоутверждение;
- формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Отличительные особенности образовательной программы

Отличие данной программы от типовой заключается в том, что она рассчитана на детей и подростков, желающих познакомиться со спортивным лазанием и попробовать свои силы на скалодроме. Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть. Рекомендуемый состав группы 13-15 человек.

В конце года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т. д.

Возраст детей

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным лазанием.

Сроки реализации образовательной программы

Срок реализации данной программы 1 год.

Формы работы и режим занятий

Набор в объединение проводится в начале учебного года. Группы формируются на базе Центра туризма и экскурсий.

Количество часов по темам и последовательность изучения разделов может изменяться в зависимости от задач, которые педагог корректирует в течение учебного года.

Занятия могут проводиться как групповые, так и индивидуальные.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Учащиеся овладеют умением самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить её по заданию педагога, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.

Основным прогнозируемым результатом является успешное преодоление трасс на скалодроме, развитие физической и технической подготовленности.

Для текущего контроля выполнения программы предполагается приём педагогом специально разработанных нормативов по физической подготовке, а для итогового контроля – выполнение разрядных требований и классификационных норм в соответствии с требованиями, установленными «Федерацией скалолазания России».

Объективный контроль знаний, умений и навыков учащихся по каждой теме является важным средством управления образовательным процессом.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- историю развития спортивного лазания;
- способы и средства страховки и само страховки;
- способы передвижения по скальному рельефу.

Уметь:

- обращаться с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением;

- осуществлять страховку и самостраховку при проведении занятий;
- оказать простейшую доврачебную помощь;
- передвигаться по скалодрому или скальному рельефу, правильно используя точки опоры и распределяя нагрузку на различные группы мышц;
- вязать узлы: проводник «восьмерка», встречная «восьмерка», австрийский проводник, булинь, УИАА;
- применять фрикционные спусковые устройства: «восьмерка», гри-гри и др.
- маркеровать веревку.

Виды контроля:

- начальный – определяющий начальный уровень знаний обучающихся;
- промежуточный – проводимый в ходе учебного процесса;
- итоговый – проводимый по завершении учебного года.

Оценка результативности определяется по следующим параметрам: теоретические знания, практические умения, уровень физической подготовки. После чего выводится общий уровень подготовленности.

Результаты контроля отражаются в журналах работы учебных групп по пятиуровневой шкале: низкий; ниже среднего; средний; выше среднего; высокий.

Учащийся, достигнувший среднего и выше уровней, считается освоившим программу.

Содержание программы

1.2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. История развития спортивное лазания. Спортивное лазание на современном этапе	1		1
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	1	3	4
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	1	2	3
4	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	1		1
5	Способы и средства страховки и самостраховки	1	3	4
6	Правила соревнований по спортивному лазанию	1		1
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
8	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов		8	8
9	Тактическая подготовка	2	4	6
10	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	2	4	6
	Итого:	13	23	36

Примечание. Соревнования, походы проводятся вне учебного времени.

1.3. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Введение. История развития спортивного лазания. Спортивное лазание на современном этапе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Разрядные нормы и требования по спортивному лазанию. Спортивное лазание как вид спорта. История возникновения спортивного лазания как вида спорта в нашей стране. Связь спортивного лазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития спортивного лазания в нашей стране, городе и т.д. Спортивное лазание как средство физического развития. Влияние занятий спортивным лазанием на организм занимающихся. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Анализ последних результатов международных и российских соревнований. Тенденция развития спортивного лазания.

Тема 2. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением.

Индивидуальное и групповое снаряжение спортсмена. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в спортивном лазании.

Практические занятия. Работа со снаряжением для занятий спортивным лазанием. Вязка узлов. Уход за снаряжением.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям спортивным лазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля скалолаза.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их разновидности. Вывихи и переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: обморожения. Оказание первой помощи при обморожении. Способ остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, в ходе соревнования и после. Противопоказания к массажу. Приёмы самомассажа.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий спортивным лазанием.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и подготовки к соревнованиям.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности

(изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному лазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Тема 4. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инструкцией по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в скалолазании.

Тема 5. Способы и средства страховки и самостраховки.

Ознакомление с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скальном рельефе. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Нижняя страховка. Положение страхующего в различных ситуациях. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скальном рельефе. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и самостраховки при проведении занятий.

Тема 6. Правила соревнований по спортивному лазанию.

Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Индивидуальное лазание на скорость, индивидуальное лазание на трудность, серия коротких трудных трасс (боулдеринг). Организация соревнований (общая организация, особенности организации по отдельным видам). Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Работа секретариата. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачёт на знание правил соревнований по спортивному лазанию.

Тема 7. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания, чувства ответственности за свои действия, уважения к товарищам. Роль и значение психики спортсмена при занятиях спортивным лазанием и участии в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций, возникающих при прохождении скальных маршрутов на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Моделирование экстремальных ситуаций и их преодоление. Занятие, направленное на групповое сплочение, воспитание волевых

способностей.

Тема 8. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов.

Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки спортсмена. Средства общей и специальной подготовки. Принцип обучения. Методы и приёмы обучения. Роль физической подготовки в спортивной тренировке скалолаза. Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов и повышении их спортивного мастерства.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств спортсмена и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке спортсменов. Ведущие качества спортсменов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп спортсменов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяжённость маршрутов). Тактическое действие спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал), метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия спортсмена в индивидуальных и командных соревнованиях, с учётом вида соревнований. Тактические действия команды. Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Тема 10. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка.

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой верёвки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закреплённой верёвке.

Практическое занятие. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания.

Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график

№ те мы	Месяц	№ занятия	Кол- во часов	Название темы	Место проведе ния
1-е полугодие					
1	Сентябрь	Занятие 1	1	Введение. История развития спортивное лазания	Центр
2	Сентябрь	Занятие 2	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
3	Сентябрь	Занятие 3	1	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	Центр
4	Сентябрь	Занятие 4	1	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	Центр
5	Октябрь	Занятие 5	1	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	Центр
6	Октябрь	Занятие 6	1	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	Центр
7	Октябрь	Занятие 7	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	Центр
8	Октябрь	Занятие 8	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
9	Ноябрь	Занятие 9	1	Оказание первой медицинской помощи	Центр
10	Ноябрь	Занятие 10	1	Оказание первой медицинской помощи	Центр
11	Ноябрь	Занятие 11	1	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	Центр
12	Ноябрь	Занятие 12	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
13	Декабрь	Занятие 13	1	Способы и средства страховки и самостраховки	Центр
14	Декабрь	Занятие 14	1	Способы и средства страховки и самостраховки	Центр
15	Декабрь	Занятие 15	1	Способы и средства страховки и самостраховки	Центр
16	Декабрь	Занятие 16	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
2-е полугодие					
17	Январь	Занятие 17	1	Способы и средства страховки и самостраховки	Центр
18	Январь	Занятие 18	1	Морально-волевая и психологическая подготовка	Центр
19	Январь	Занятие 19	1	Морально-волевая и психологическая подготовка	Центр
20	Январь	Занятие 20	1	Правила соревнований по спортивному лазанию	Центр
21	Февраль	Занятие 21	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр

22	Февраль	Занятие 22	1	Тактическая подготовка	Центр
23	Февраль	Занятие 23	1	Тактическая подготовка	Центр
24	Февраль	Занятие 24	1	Тактическая подготовка	Центр
25	Март	Занятие 25	1	Тактическая подготовка	Центр
26	Март	Занятие 26	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
27	Март	Занятие 27	1	Тактическая подготовка	Центр
28	Март	Занятие 28	1	Тактическая подготовка	Центр
29	Апрель	Занятие 29	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
30	Апрель	Занятие 30	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
31	Апрель	Занятие 31	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
32	Апрель	Занятие 32	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
33	Май	Занятие 33	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
34	Май	Занятие 34	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
35	Май	Занятие 35	1	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Центр
36	Май	Занятие 36	1	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Центр
		Итого:	36		

2.2. Контрольно-измерительные материалы

	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможная оценка	Методы диагностики
1	Теоретическая подготовка: Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (правила поведения и технику безопасности на занятиях и соревнованиях; - историю развития спортивного лазания; - способы и средства страховки и само страховки; - способы передвижения по	а) учащийся владеет менее чем 1/4 объема знаний, предусмотренной программой б) учащийся владеет менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренной программой в) объем освоенных знаний, предусмотренных программой составляет более 1/2	Низкий Ниже среднего Средний	Наблюдение, тестирование, Опрос

2	<p>скальному рельефу)</p> <p>Практическая подготовка: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям программой (обращаться с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением; осуществлять страховку и самостраховку при проведении занятий; оказать простейшую доврачебную помощь; передвигаться по скалодрому или скальному рельефу, правильно используя точки опоры и распределяя нагрузку на различные группы мышц; вязать узлы: проводник «восьмерка», встречная «восьмерка», австрийский проводник, булинь, УИАА; применять фрикционные спусковые устройства; маркеровать веревку)</p>	<p>г) объём освоенных знаний, предусмотренных программой составляет 2/3</p> <p>д) Освоен практически весь объём знаний, предусмотренных программой</p> <p>а) учащийся овладел менее чем 1/4 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, не участвовал в конкурсах и соревнованиях</p> <p>б) учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков предусмотренной программой, принимал участие в отдельных конкурсах, соревнованиях</p> <p>в) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 1/2, учащийся принимал участие в половине конкурсов и соревнований</p> <p>г) объём усвоенных умений и навыков, предусмотренных программой, составляет более 2/3, учащийся принимал участие практически во всех соревнованиях и занимал призовые места</p> <p>д) учащийся овладел практически всеми навыками и умениями, предусмотренными программой, принимал</p>	<p>Выше среднего</p> <p>Высокий</p> <p>Низкий</p> <p>Ниже среднего</p> <p>Средний</p> <p>Выше Среднего</p> <p>Высокий</p>	<p>Конкурсы, игры, соревнования, походы</p>
---	---	---	---	---

3	<p>Общеучебные умения и навыки</p> <p>Познавательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивирован на результат, интересуется развитием скалолазания и альпинизма. <p>Информационно – коммуникативная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа <p>Рефлексивная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объективное оценивание своих спортивных достижений, поведения, учет мнения других людей, владение навыками организации и участия в коллективной деятельности. <p>Организация деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение инструкций, точное следование образцу и простейшим алгоритмам; - нахождение ошибок в работе и их исправление 	<p>участие практически во всех соревнованиях, занимал призовые места</p> <p>а) учащийся испытывает серьёзные затруднения и нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</p> <p>б) учащийся работает частично с помощью педагога</p> <p>в) учащийся работает самостоятельно, не испытывая особых затруднений</p>	<p>Низкий и ниже среднего</p> <p>Средний и выше среднего</p> <p>Высокий</p>	<p>Наблюдение, анализ</p>
---	---	--	---	---------------------------

Формы подведения итогов реализации программы

В нашем Центре приняты следующие виды контроля знаний, умений и навыков:

Начальный - позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года либо в начале новой темы в виде анкетирования, тестирования на мышление, внимание; определение физических данных;

Промежуточный - проводится в ходе учебного процесса по темам в виде игр, тестов, соревнований;

Итоговый - проводится в конце учебного года в виде тестов и соревнований.

Учащийся, достигший среднего и выше уровней, считается освоившим программу.

Методическое обеспечение

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы, осуществляется на тренажёре или непосредственно на скальном рельефе.

При обучении для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы о соревнованиях, диапозитивы, фотографии и т.д.).

На занятиях по ОФП и СФП применяемые методы физического развития обучающихся направлены на развитие определённых физических качеств, имеющих первостепенное значение

для будущих скалолазов: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, удерживать равновесие. В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии спортивного лазания, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём выполнения контрольных и разрядных нормативов и приобретения соревновательного опыта.

В результате обучения закладываются основы физической, психологической, теоретической и практической подготовки. Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки, а также выполнить контрольные нормативы по спортивному лазанию.

Уровень подготовки контролируется выполнением разрядных требований и классификационных норм, а также выполнением специально разработанных нормативов.

Последние охватывают следующие виды испытаний:

- подтягивания (кол-во раз);
- «пистолетики» (приседания на одной ноге) (кол-во раз);
- вис на первой фаланге пальцев (сек.);
- челночный бег 3 по 15 метров (сек.);
- челночный бег 10 по 10 метров (сек.);
- вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);
- шпагат (у. е.);
- подтягивания на скорость (кол-во раз за 10 сек.);
- «уголок» на шведской стенке (сек.).

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

Учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным снаряжением:

- верёвки основные □ 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- спусковые и страховочные устройства («восьмерки», гри-гри);
- магнезия.

Кроме того, обязательным условием полноценной подготовки учащихся по программе является возможность участия в соревнованиях различного ранга.

№ п/п	Перечень разделов	Используемые формы занятий	Приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение	Беседа	Рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, отчётов о походах.	Видеофильмы, фотоматериалы	Тестирование

2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	Беседа, работа с оборудованием, просмотр видеофильмов	Беседа, рассказ, показ личного, группового и специального	Видеофильмы, проектор, специальное снаряжение	Выполнение нормативов, наблюдение, соревнования
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Беседа, просмотр видеофильмов	Рассказ, показ приёмов оказания доврачебной помощи	видеофильмы, проектор, аптечка	Тестирование
4	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	Беседа	Рассказ, просмотр видео, фотоматериалов	Проектор, видеофильмы, фотоматериалы.	Тестирование
5	Способы и средства страховки и самостраховки	Беседа, работа с оборудованием, просмотр видеофильмов	Беседа, рассказ, демонстрация приёмов педагогом	Видеофильмы, проектор, специальное снаряжение	Наблюдение и контроль
6	Правила соревнований по спортивному лазанию	Беседа, просмотр видеофильмов	Рассказ, просмотр видео, фотоматериалов	Проектор, видеофильмы, фотоматериалы.	Тестирование
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	Рассказ, беседа, упражнения на внимание, практические занятия, аутотренинг, разбор ситуаций, дискуссии, ролевые игры участие в	Рассказ, просмотр видео, упражнения	Проектор, видеофильмы, специальное снаряжение	Наблюдение, тестирование
9	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	Разминка, кросс, спортивные игры, упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	Упражнения, сдача нормативов	Спортивная форма, спортивные снаряды, карабины, веревки, обвязки, спусковые устройства и другие приспособления	Тесты, результаты участия в соревнованиях
9	Тактическая подготовка	Рассказ, беседа, анализ, разбор ошибок, практическая работа	Рассказ, просмотр видео, упражнения	Проектор, видеоматериалы	Анализ движения на дистанции, тестирование

10	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	Беседа, работа с оборудованием, просмотр видеофильмов	Беседа, рассказ, просмотр видео, демонстрация приемов педагогом	Видеофильмы, проектор, специальное снаряжение	Выполнение нормативов, наблюдение, соревнования
----	---	---	---	---	---

Для наиболее успешного усвоения программы необходима заинтересованность родителей в занятиях ребёнка. Прежде всего родителей нужно ознакомить на родительском собрании с учебной программой, рассказать о том, что дают детям занятия спортивным лазанием, а также пригласить родителей к сотрудничеству.

2.3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное лазание»

Современная жизнь требует от человека таких качеств, как ориентирование в социально-экономической сфере жизни, инициатива, предприимчивость, способность оперативного принятия решений в экстремальных условиях, культура общения. Достижение этого невозможно без ранней социализации личности детей и подростков. Сегодня этот процесс в значительной мере происходит спонтанно, когда школьники разных возрастных групп самостоятельно входят во взрослую жизнь. При этом нередко происходит смещение ценностных ориентиров, проявляющееся в стремлении достичь успеха любой ценой, в забвении нравственных норм поведения, жестокости по отношению к партнерам по общему делу.

Очевидно, что процесс социализации личности школьника нуждается в педагогической инструментальной поддержке, позволяющей исключить или, по крайней мере, сгладить негативное воздействие неорганизованной социальной среды на формирующуюся личность. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Хорошо известно, что эта деятельность привлекательна для разных категорий детей и подростков: и «трудных», и педагогически запущенных, и излишне опекаемых. Она предоставляет широкие возможности проявления их личностных качеств под педагогическим контролем.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего большой общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в этой деятельности неизбежно реализуются идеи педагогики сотрудничества, субъект-субъектные отношения обучаемых и обучающихся.

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный турист» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Цель воспитательной работы в объединении - формирование и развитие таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

Задачи:

- воспитывать привычку к систематическим занятиям туризмом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения;
- воспитывать добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувство долга, товарищества и взаимовыручки.

Цели и задачам воспитания всегда соответствуют *принципы*:

1. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся: использование видов деятельности, стимулирующих активность детей, их творческую свободу, при руководящей позиции педагога.
2. Принцип гуманизма, уважения к личности подростка в сочетании с требовательностью к нему: доверие, взаимное уважение к подростку, авторитет педагога, сотрудничество, доброжелательность.
3. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив: воспитание в группе в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: знание педагогом типичных возрастных особенностей обучающихся, а также индивидуальных различий детей в конкретной учебной группе.

Среди множества *направлений* воспитательной работы наиболее актуальными в объединении «Спортивное лазание» являются:

- нравственное воспитание: развитие жизненного оптимизма, способности к преодолению трудностей; усвоение и принятие обучающимися базовых национальных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры: освоение норм и правил, регулирующих процесс общения; развитие позитивных личностных качеств подростка; способностей к взаимопониманию, взаимовлиянию, взаимообогащению, приобретение коммуникативного опыта в различных жизненных ситуациях;

Формы и методы воспитательной работы

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Одним из возможных путей совершенствования воспитательной работы является освоение использования *педагогических технологий*:

- технология организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е. Щурковой): общая воспитательная цель любого группового дела - формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим;
- педагогика сотрудничества отражает важнейшие тенденции, по которым развивается воспитание.

Планируемый результат воспитания

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект.

2.4. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Цель мероприятия	Дата проведения
1	Встреча с ветеранами ликвидации аварии на чернобыльской АЭС	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию
2	Экскурсия в музей вооруженных сил г. Ярославль	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с историей страны	По согласованию
3	Поход на родину П.И.Батова, посещение музея	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию

3. Список литературы

1. Алымкулов Д.А. Работоспособность детей в горных условиях. –Фрунзе, 1983.
2. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М., 1978.
3. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М., 1971.
4. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь. – М., 1981.
5. Инструкции по технике безопасности при подготовке и проведении тренировок и соревнований по скалолазанию. – М., 1994.
6. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М., 1965.
7. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М., 1971.
8. Петерсон Л.П. Травмы в спорте. – М., 1982.
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М., 1987.
10. Романов А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке. Актуальные проблемы физической культуры и спорта Латвийской ССР. Рига, 1979.
11. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 1998.
12. Старицкий В.Г., Маркелов В.В. О тренировке в спортивном скалолазании // Спутник альпиниста. – М., 1970. – С. 295-305.
13. Учебная программа и методические указания для ДЮСШ и СДЮШОР, утверждённые Спорткомитетом СССР, приказ № 18 от 20.10.1988.
14. Федотенкова Т.П. Авторская программа «Юные скалолазы». – М., 1992.
15. Хейцман Р. Спортивная физиология. – М., 1980.
- 16.