

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»

Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский техникум
торговли и сервиса»
от 28 декабря 2024года №570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Студенческий туристический клуб (Основы скалолазания)»

Срок реализации-10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Останин Д.И.,
старший мастер

г. Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	9
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
ПРИЛОЖЕНИЕ	

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки (Знакомство со скалолазанием)» составлена в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г., подпрограммой 4 «Патриотическое воспитание граждан и формирование основ безопасности жизнедеятельности обучающихся в Свердловской области» государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденной постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года»,

При составлении программы был учтен многолетний опыт работы разработчика программы с обучающимися по направлению – скалолазание, а так же опыт коллег, методические рекомендации и специальная литература по данному направлению. Данная программа позволяет обучающимся познакомиться со скалолазанием как видом спортивной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, скалолазание.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Свердловской области. Скалолазание в России развивается стремительными темпами – проводятся соревнования не только областные и краевые, городские и клубные, но и всероссийского уровня, федеральных округов.

Среди подростков скалолазание имеет большую популярность, но условия для занятия скалолазанием предоставляют немногие образовательные и спортивные учреждения г. Каменск-Уральский. Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, а также позволяет проводить занятия, направленные на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях по скалолазанию различного уровня: клубных, городских, областных, межрегиональных и всероссийских.

Реализация данной программы предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами проведения соревнований по скалолазанию, утвержденными приказом Министерства спорта РФ 16 апреля 2018 с учётом Федеральных стандартов подготовки по виду спорта скалолазание, Положение о ЕВСК по виду спорта скалолазание

При проведении тренировочных учебных занятий на скалах, полевых лагерей, многодневных соревнований по скалолазанию, туристских походов используется нормативная база детско-юношеского туризма.

Отличительные особенности программы

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.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся, занимающихся скалолазанием с разным уровнем физической подготовки.

Программа имеет личностный подход к каждому обучающемуся, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений по ОФП и СФП, а также во время технической и психологической подготовки скалолазов.

1.Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся через занятие скалолазанием

Задачи:

Обучающие

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий скалолазанием;
- выявлять и развивать задатки, способности у детей занятием скалолазанием;
- готовить одарённых обучающихся к успешному выступлению на соревнованиях городского, регионального, межрегионального уровня;

Развивающие

Развивать у обучающихся:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;

Воспитательные

Воспитывать у обучающихся:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- коммуникативные навыки, коллективизм.

Механизм и условия реализации программы

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 14 – 18 лет, наполняемость группы- 12-15 человек

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 216 часов, по 5 часов в неделю на протяжении учебного года.

На теоретические занятия в программе отведено 30 часов, на практические - 186 часов.

Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 43 учебные недели в течение учебного года: занятия проводятся преимущественно в специально оборудованном спортивном зале, на местности со сложным рельефом или условиями прохождения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом исходя из местных условий деятельности объединения.

Максимальное кол-во учебных часов в неделю

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

1 год

1 раз в неделю по 5 часов

216 часов

Количество часов занятий:

- проведение практического занятия на местности, экскурсии в населенном пункте - до 6 часов;

- участие в соревнованиях по скалолазанию – от 4 до 8 часов;
- проведение одного дня учебно-тренировочных занятий на скалах – 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий – за каждый день до 10 часов.

В течение учебного года — участие в соревнованиях различного уровня: клубные, городские, областные, региональные, межрегиональные.

2.Содержание программы

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 обучающихся.

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

Сводный учебный план

№п.п	Дисциплина	Количество часов
1	Теоретические занятия	30
2	Практическая подготовка	186
	ИТОГО	216

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тематические блоки, разделы и темы	Теоретич. час	Практич. час
	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	30	
1.	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	6	
2.	Краткие сведения о скалолазании как виде спорта.	4	
3.	Снаряжение при занятием скалолазанием.	4	
4.	Способы передвижения по скальному рельефу	4	
5.	Тактическая подготовка.	4	
6.	Морально-волевая подготовка	4	
7.	Психологическая подготовка	4	
	Раздел 2. Практическая подготовка.		186
8.	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.		8
9.	Снаряжение при занятием скалолазанием		10
10.	Способы передвижения по скальному рельефу		16
11.	Морально-волевая подготовка		10
12.	Психологическая подготовка		10
13.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.		18
14.	Техническая подготовка скалолазов.		24
15.	Участие в соревнованиях.		32
16.	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях		28
17.	Основы туристской подготовки.		30

Содержание учебно-тематического 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 занятием 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 занятием 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 настроения. 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.

Примерный перечень соревнований: «Окружной этап областных открытых спортивно-туристических игр: соревнований по скалолазанию», «Областные открытые спортивно-туристские игры: Кубок по скалолазанию (три этапа)» Городские ВСИ «Каменские Патриоты» судейство на этапе «Горная подготовка», «Альпиниада» (категорийное восхождение на гору «Серебрянский камень» 1Б) и др.

Тема 2.10. Основы туристской подготовки.

Понятие о выживании. Экстремальные ситуации. Факторы выживания. Угрозы жизнедеятельности (голод, жажда, холод). Голодание, физиологические особенности. Съедобные растения, животные, пригодные для употребления в пищу. Охота, общие положения. Наблюдение за поведением животных, способы их обнаружения. Добывание воды, огня в полевых условиях. Носимый аварийный запас. Материалы и технологии (принцип многослойности, система слоев на примере Отечественного ВКПО). Бивачные снаряжения.

Выбор места для лагеря, базы. Порядок обустройства лагеря, базы. Гигиена и порядок в лагере. Изготовление мебели из подручных средств. Изучение порядка выбора и способов

обустройства коллективного и индивидуального ночлега. Подбор снаряжения и рациона питания исходя из поставленных задач Меры безопасности при посещении мест массового отдыха. Организация радиосвязи в группе, отработка навыков приема и передачи информации

4. Ожидаемые результаты обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

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.

Метапредметные результаты

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.

Личностные результаты

- научатся ставить цели и строить жизненные планы.
- сформируют трудовые навыки, научатся понимать профессиональные ценности, уважать труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего города, области, страны.
- разовьют физическую подготовку, необходимую для профессиональной деятельности, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 10-12 человек:

1. Вербка динамическая 9,8 мм, бухта 50 метров – 5 штук.
2. Оттяжки – 50 штук
3. Страховочное устройство кулачкового типа (гри-гри) – 5 штук
4. Зацепы скалолазные – 400 штук
5. Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней и верхней страховкой – 10 шт.

6. Маты гимнастические 1х2х0,08м– 20 штук.

Краткое описание диагностических методик.

Способы определения результативности

Формы контроля и способы определения результативности занятий по программе:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (критерии оценки ОФП и СФП);

По итогам выполнения вышеперечисленных нормативов выставляется итоговая аттестация об успешном завершении обучения.

5. Методическое обеспечение программы

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.

Небольшая численность учебной группы обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения скалолазанию является постепенность. Поскольку скалолазание является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то основным принципом работы с обучающимися берется принцип от простого к сложному, принцип постепенности, которые проявляются в дозировании физических и специальных скалолазательных нагрузок.

Наряду с укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающей большой объём освоения скалолазания и освоение смежных специализаций (судейская практика). Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки, а также выполнить не только контрольные, но и разрядные нормативы по скалолазанию.

Для подготовки к занятиям используются электронные ресурсы:

- <http://www.climbing.ru>
- <http://www.mountain.ru>
- <http://4sport.ua/rockclimbing>
- группа вконтакте CSI Скалолазание. Методики и статьи.СПб - <https://vk.com/clubds332>

Теоретическая подготовка.

Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая.

Формы проведения занятий: теоретическая, деловая игра

Приёмы: лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы.

Методы обучения: целостный, расчлененный

1. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.

2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, зачет.

ноутбук, снаряжение для скалолазания, специальное снаряжение для скалолазания.

Практическая подготовка.

Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: практическое занятие

Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. **Методы обучения:** целостный, расчлененный

1. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Зачет, выполнение нормативов, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, участие в учебно-тренировочных занятиях на скалах; тестирование и медицинский контроль;

инструкторская и судейская практика

Скалодром, зацепы, веревки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства.

6. Список литературы для педагога

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>

Список литературы для обучающихся

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.
2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению»- Гранд-Фаир, 2006.
3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>
4. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.
5. Скалолазание (форум, статьи) – <http://www.climbing.ru>, <http://www.mountain.ru>, <http://4sport.ua/rockclimbing>