

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы скалолазания»

Возраст учащихся – 13-14 лет
Третий год обучения

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Основы скалолазания»

1. Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

Использование в обучении и воспитании учащихся, занимающихся физической культурой и оздоровлением, государственных символов РФ, являющихся важнейшим элементом приобщения молодёжи к духовно-нравственным ценностям, культуре, исторической памяти.

На третьем году обучения осуществляется дальнейшее освоение более сложных элементов скалолазания и горного туризма, нацеленное на развитие физического совершенства одарённых детей. Учащиеся повышают физическую подготовку, овладевают новыми техниками лазания на сложных рельефах, которые требуют углублённых знаний по приёмам страховки и по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.

Наполняемость учебных групп на третьем году обучения составляет не менее 10 человек

Сроки реализации программы 1 год обучения 216 часов.

Режим занятий 216 часов, 6 часов в неделю.

Условия набора и формирования групп третьего года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий скалолазанием и горным туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 13 - 14 лет, успешно завершивших программу второго года обучения или принятых в объединение на основе собеседования с педагогом. Учащийся должен иметь туристский опыт, физическую выносливость, высокую мотивацию к занятиям по направлению программы.

2. Задачи 3-го года обучения

Обучающие

- Продолжить совершенствовать знания и навыки скалолазания.
- Расширить объём знаний по приёмам страховки и само страховки.
- Расширить объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Овладеть основами туристской подготовки и скалолазанием на естественном рельефе
- Познакомить учащихся с профильными учебными заведениями, интернет-ресурсами по вопросу самоопределения

Развивающие

- Развивать способность к устойчивому вниманию, пространственной ориентации, быстроте мышления
- Укреплять физическое и психическое здоровье на практических занятиях
- Продолжать развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие

Воспитательные:

- Научить добиваться поставленной цели, стремиться к физическому совершенству и результативному участию в соревнованиях
- Способствовать развитию терпения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных задач
- Достигнуть лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)
- Воспитывать активную личность способную сделать самостоятельные шаги в выборе жизненного пути

1. Содержание третьего года обучения - 216 часов

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 6 часов

Тема 1.1. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале.

Задачи на год.

Теория. 2 часа

Дисциплина во время занятий – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Место сбора участников. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося. История развития скалолазания и горного туризма в России.

Тема 1.2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория: 2 часа

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Тема 1.3. Спорт и здоровье.

Теория: 2 часа

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Питание скалолаза, туриста. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Формирование уверенности в своих силах. Овладение приемами адекватной самооценки. Стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения результата. Отработка приемов настроя перед стартом.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 208 часов

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 72 часа

Разминочные занятия. 4 часа

Разминочные упражнения (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени в высоком темпе), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 10-15 минут в высоком темпе.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в среднем и высоком темпе. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге по 20-30 раз, выпады с дополнительными пружинящими движениями высокой интенсивности и амплитуды. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах —

повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. 10 часов.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 3-4 повторения по 200 раз.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя сидя, лежа), с поворотами и приседаниями в среднем темпе 3 подхода по 20-25 раз.

Упражнения с гантелями средней тяжести: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 круга по 15-20 раз).

Упражнения со штангой со средней и максимальной нагрузкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания (3 подхода по 15-20 раз).

Упражнения с туристическими утяжелителями, в страховочной системе: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Средней интенсивности по 10-15 мин.

Подвижные игры и эстафеты. 14 часов.

Игры с мячом в скалолазном и туристском снаряжении.

Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность.

Игры на координацию движений.

Элементы акробатики. 10 часов.

Усложнённые кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Кувырки полет-кувырок вперед с места и с разбега. Перевороты (в стороны и вперед).

Страховка гимнастическая. Элементы паркура.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с предметами.

Упражнения с сопротивлением, эспандерами и партнерами на максимальное усилие.

Упражнения на снарядах. 14 часов.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на канате и вертикальных веревках.

Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.

Упражнения на спортивной лестнице.

Упражнения на спортивной скамейке и перекладине.

Упражнения на брусьях и кольцах.

Упражнения на специальных силовых тренажёрах.

Легкая атлетика. 14 часов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений на предельной скорости.

Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат» с максимальной амплитудой.

Спортивные игры. 6 часов.

Регби со специальными падениями.

Баскетбол со специальными падениями.

Футбол со специальными падениями.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия в помещении и на местности: 30 часов.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. 6 часов.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 10 км.

Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Лазание на время (3 минуты).

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость, лазание вверх-вниз (3 трассы по 3 минуты).

Упражнения на развитие быстроты. 4 часа.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 6 часов.

Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.

Элементы акробатики. 4 часа.

Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. 6 часов.

Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах)

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. 4 часа.

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на

месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 2.3. Техника безопасности и техника страховки.

Практические занятия в помещении: 10 часов.

Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Проработка выполнения требований безопасности, предъявляемых к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Упражнение по подбору снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций.

Выполнение требований, предъявляемых к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Определение задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Определение связи между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Применение на практике навыков оказания первой помощи при мелких травмах.

Тема 2.4. Техническая подготовка.

Практические занятия в помещении: 14 часов.

Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. Отработка навыков самостраховки. Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов. Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме. Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах. Лазание по активным зацепам.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности. Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Лазание по мелким зацепам и мизерам

Тема 2.5. Тактическая подготовка

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Самостоятельное решение тактических задач.

Тема 2.6. Основы туристской подготовки: 42 часа

Введение: 4 часа

Теория-2 часа

Основные отличия мер по обеспечению безопасности участников нестационарных мероприятий от комплекса мер по обеспечению безопасности детей в образовательных учреждениях и оздоровительно-образовательных лагерях. Необходимость сплоченности и управляемости группы участников нестационарного мероприятия в целях обеспечения безопасности мероприятия.

Практика-2 часа

Решение задач (комплекса мер) по обеспечению безопасности участников походов, экспедиций, полевых сборов, соревнований, палаточных лагерей. Знакомство участников мероприятия. Ценностное согласование участия в мероприятии.

Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте: 4 часа

Теория -2 часа

Необходимость наличия документов. Перечень документов участников нестационарного мероприятия. Нормы социально безопасного поведения. Антитеррористический минимум. Правила поведения в местах общего пользования (на улицах города и поселков, в местах общественного питания, в санитарно-гигиенических блоках, на железнодорожных и автовокзалах)

Практика-2 часа

Отработка правил дорожного движения, правил безопасности переездов на железнодорожном транспорте, правил безопасности при переезде на автотранспорте..

Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды: 16 часов

Теория- 4 часа

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста.

.Подготовка личного снаряжения к путешествию с учетом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы.

Практика - 12 часов

Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения одежды, обуви, рюкзака, спального мешка, теплоизоляционного коврика, посуды и предметов личной гигиены участника нестационарного мероприятия.

Определение мест, пригодных для организации привала и ночлега (бивуака).

.Умение правильно установить палатки с учетом оптимального их расположения, расстояния между ними. Правила поведения в палатке.

Навыки организации кострища: его размещение, качество оборудования, наличие средств защиты дежурных от ожогов во время приготовления и раздачи пищи. Пожаробезопасность.

Выполнение требований гигиены в процессе мойки посуды, ее хранение, хранение продуктов питания. Уборка территории лагеря.

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Питание в нестационарном мероприятии: 4 часа

Практика-4 часа

Составление рациона, режима питания, особенности хранения продуктов в нестационарном мероприятии.

Практикум «Особенности приготовления и приема пищи в полевых условиях».

Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия: 4 часа

Теория-2 часа

Личные санитарно-гигиенические процедуры и правила. Сбор, хранение и вывоз мусора с места проведения нестационарного мероприятия.

Практика-2 часа

Физическая разминка, регулярный осмотр и ремонт группового и личного снаряжения. Опасности природной среды (климатические, опасности флоры и фауны), меры противодействия. Профилактика клещевого энцефалита. Оказание первой помощи при травмах, укусах, утоплении, потери сознания.

Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.

Теория: 2 часа

Правила пребывания на месте проведения соревнований. Инструкции по безопасности на дистанциях соревнований. Алгоритм действия в ситуациях форс-мажора (пожары и другие стихийные бедствия, травма, потеря ориентации, социальный конфликт на дистанции).

Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.

Практика – 4 часа

Построение группы на маршруте, порядок движения, взаимоконтроль и взаимопомощь. Простейшие методы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Техника передвижения с грузом. Техника движения по тропе. Техника движения по бездорожью. Подъемы, спуски, переправы через водные препятствия (вброд, по камням, по бревну).

Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

Практика – 4 часа

Отработка правил по комплектации и условиям эксплуатации неразборных гребных лодок, спасательных средств (спасательный жилет, каска, спасательный конец, чалка).

Отработка правил загрузки судна, выгрузки, хранения лодки в походе. Правил движения по маршруту, техники движения и управления лодкой. (экипаж судна, обязанности членов экипажа). Отработка правил поведения в лодке, правил проведения спасательных работ на воде.

Тема 2.7. Скалолазание на естественном рельефе: 28 часов

Практические занятия в природной среде: 28 часов.

Базовые упражнения и технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.).

Отработка базовых технических приёмов на подготовленных трассах.

Отработка базовых технических приёмов на не подготовленных трассах.

Технические приемы прохождения трасс различной сложности на скальном ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.).

Отработка навыков самостраховки.

Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой учащихся.

Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе.

Отработка навыков использования разных видов естественных точек опоры.

Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах.

Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами для прохождения естественных трасс.

Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности.

Выполнение гимнастических упражнений на естественном рельефе, требующих сложной координации движений.

Упражнения на равновесие. Лазание по мизерам.

Выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости.

Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов

Практические занятия в помещении: 6 часов.

Выполнение нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по

ОФП в баллах».

Критерии оценки - в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов СФП в баллах».

Тема 3. Профориентационное занятие: 2 часа

Теория. 1 час.

Беседы о выборе профильного заведения, использование интернет-ресурсов по вопросу самоопределения

Практика. 1 час

Профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом

3. Планируемые результаты третьего года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Приобретут опыт максимально проявлять физические способности и результативному участию в соревнованиях.
- Приобретут опыт развития в себе таких качеств, как терпение, целеустремлённость в достижении поставленной цели
- Воспитают личность, способную сделать самостоятельные шаги в выборе жизненного пути
- Достигнут личностно значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке)

Метапредметные:

- Разовьют способность к устойчивому вниманию, пространственной ориентации, быстроте мышления
- Укрепят физическое и психическое здоровье на практических занятиях
- Разовьют двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие

Предметные:

- Углубят объём знаний и навыки скалолазания.
- Расширят объём знаний по приёмам страховки и само страховки.
- Расширят объём знаний по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий
- Овладеют основами туристской подготовки и скалолазанием на естественном рельефе
- Познакомятся учащиеся с профильными учебными заведениями, интернет-ресурсами по вопросу самоопределения