

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодёжи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № _____

от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

О.В.Казакова

Приказ № _____

от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа для лагеря
Кружок альпинизма «Вертикаль»
(скалодром)

Возраст детей 11-17 лет

Срок реализации программы
«Вертикаль» 14 дней (9 часов)

Вид программы: модифицированная
Исп. Шалунова В. В.

г. Волгоград, 2023

Пояснительная записка

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

Скалолазание - сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения скалолазания, так и различных направлений и форм, что позволяет формировать физические данные детей как взаимосвязанную целостность.

Обучение навыкам скалолазания осуществляется как на естественном рельефе, так и в профессионально оснащённом скалодроме, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Актуальность

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности скалолазания, необходимостью создания стройной системы подготовки к скалолазанию в соответствии с современными требованиями тренировки.

Данная программа является прямым ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта, в которых необходимо упорство, воля к победе и систематические тренировки. Скалолазание развивает чувство ответственности за себя, товарищей, коллектив в целом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования, тренировки), осваивают туристский быт; оказание первой медицинской помощи; воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она предусматривает теоретическую и физическую, подготовку. Помимо обучения скалолазанию, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц.

Адресат программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек 10 - 17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Объем программы: 9 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 9 занятий в смену.

Форма обучения

Очная

Режим занятий

Занятия проводятся 9 раз за смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации обучающего процесса

На занятиях скалолазания используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек).

Занятия строятся по игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с педагогом.

Цель и задачи программы:

Цель: Обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития обучающихся, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий скалолазанием.

Достижение цели возможно через реализацию следующих задач:

Образовательные задачи:

- Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям по скалолазанию.
- Формирование и развитие навыков по технике в скалолазание.
- Научить обучающихся применять полученные знания на практике.

Оздоровительные задачи:

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Основы знаний. Общая и специальная физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль
2.	Скалолазание. Специальные навыки. Снаряжение, одежда и обувь. Техника безопасности и страховки.	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
3.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки.	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
4.	Лазание на скорость (скалодром)	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение,

					практическое занятие
5.	Лазание на трудность. (скалодром)	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
6.	Основы боулдеринга. (скалодром)	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
7.	Лазание на скорость. (на местности)	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
8.	Лазание на трудность. (на местности)	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
9.	Итоговое занятие. Соревнование. Награждение	-	45 мин.	45 мин.	Подведение итогов, награждение
	Итого			9 ч.	

Содержание учебного плана

•Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

•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.

•Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде обучающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

•Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

•Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость

техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Тренировка как основная форма тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Ожидаемые результаты

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в скалолазании и совершенствование техники лазанья;
- развитие специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований;
- формирование спортивной мотивации;

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- мониторинг;
- педагогический анализ;

- приема нормативов;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

Виды контроля и оценки результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Вертикаль» воспитанники приобретут следующие ключевые компетентности:

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

Методическое обеспечение программы

Методическая часть Программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Основной формой проведения занятий является тренировка. Кроме того, обучающийся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Материально-техническое обеспечение:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;

2. Специальное снаряжение:

- искусственный скалодром;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты, зоны приземления;

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Список литературы

1. Скалолазание. Программа, Москва, Советский спорт 2006.
2. А.Е.Пиратинский, Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. Москва, Советский спорт, 2002.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е.Пиратинского. Москва, ФСР, 2002.

5. «Performance Rock Climbing». Dale Goddard & Udo Neumann/ Перевод Максима Кострова
6. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
7. Ю.В.Байковский. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. Москва, 1996.
8. И.В.Балабанов. Узлы. Москва, 2004.
9. А.А.Коструб. Медицинский справочник туриста.. Одесса, «ВМВ», 2003.
- 10.Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 11.Л.Н.Буйлова, С.В.Кочнева. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2001.
- 12.В.Г.Бауэр. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. Москва, Советский спорт, 2003.
- 13.Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва, Аст Астель, 2003.
- 14.М.Н.Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Москва,Метафора, 2004.
- 15.Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Москва, Физкультура и спорт, 1986.
- 16.А.В.Царик. Справочник работника физической культуры и спорта. Москва, Советский спорт, 1995.