

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»

Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»

Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СКАЛОДРОМ»

Возраст воспитанников – 3-6 лет

Срок реализации образовательной программы – 3 месяца

Направленность туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Абдрахманова Зульфия Минекановна

Салехард

2016

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: туристско-краеведческая.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 3 месяца

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Новизна программы:

Обучение навыкам пешеходного, горного туризма, альпинизма и скалолазания осуществляется как на природных ландшафтах, так и в профессионально оснащенном скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по скалолазной и туристской подготовке проводятся на скалодроме, в зале общей физической подготовки и на естественных полигонах (учебно-тренировочные сборы в летние каникулы).

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования, спортивные сборы) осваивают туристский быт (постановка лагеря, приготовление питания); оказание первой медицинской помощи; воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

Цель программы:

Создать условия для организации здорового досуга, отвлечения от негативных воздействий городской жизни (курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания), воспитания ответственности, товарищества, патриотизма, а так же физического и духовного совершенствования и повышения спортивного мастерства, посредством реализации данной программы дополнительного образования детей.

Задачи

Образовательные:

1. Ознакомить - с историей появления скалолазания,
 - с историей скалолазания в России,
 - с терминологическим языком,
 - с культурой и традициями скалолазания.
2. Ознакомить приемам страховки и само страховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных и естественных препятствий.

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
 - восприятие (целостность и структурность образа)
 - внимание (концентрация и устойчивость)
 - память (зрительная и кинематическая)
 - мышление (пространственное и креативное)
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).
4. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.
5. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

Занятия проводятся:

- 1-й месяц: 80% - ОФП, СФП; 20% - скалолазание (чистое лазание);
 2-й месяц: 70% - ОФП, СФП; 30% - скалолазание (чистое лазание);
 3-й месяц: 60% - ОФП, СФП; 40% - скалолазание (чистое лазание).

Особенности возрастной группы детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

3-6 лет.

Условия набора в секцию.

набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 3-6 летнего возраста занимающимися.

Формы и режим занятий

Формы занятий: индивидуально – групповая тренировка

Режим занятий: обучения – 1 час в неделю, 12 часов 3 месяца.

Учебно-тематический план занятий

№ п\п	Раздел	Всего часов	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка		4	
1	Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале	1	
2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий	1	
3	Основное снаряжение для скалолазания. Одежда скалолаза	1	
4	Специальное снаряжение	1	
Практическая подготовка		8	
1	ОФП		2
2	Техника лазанья		6
Всего:		12	

Содержание программы**Раздел 1: Теоретическая подготовка 4 часа**

1. Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале.
2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.
3. Основное снаряжение для скалолазания. Одежда скалолаза.
4. Специальное снаряжение.

Раздел 2: Практическая подготовка 8 часов

1. ОФП (основная задача на этом этапе – развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные)
2. Техника лазанья

1. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале

Соблюдение правил техники безопасности. Помните, что, не соблюдая ее, Вы подвергаете опасности не только себя, но иногда даже в большей степени окружающих.

- Использование **магнезии**. Не забывайте пользоваться магнезией при лазании на каждой тренировке, если не хотите ловить на себе неодобрительные и осуждающие взгляды других спортсменов. Даже если Вам кажется, что Ваши руки совсем не потеют, на них всегда есть небольшой слой жира, который прилипает к зацепам, делает их сальными и скользкими.
- Аналогично, если Вы собираетесь лезть маршрут, но видите, что к Вам приближается человек, лезущий траверсом, пропустите его, это отнимет меньше минуты, ну а человеку не придется долгое время висеть на одном месте и ждать пока Вы закончите (не исключено, что он будет желать Вам скорейшего падения, а мысли, как известно, часто материализуются)

2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий

Никогда не лезайте под лезущим человеком, насколько бы Вы не были уверены в его силах (и насколько бы он не убеждал Вас в своих! - Никогда не стойте в зоне возможного падения лезущего человека. Срывы бывают весьма неожиданными, а траектории полета не всегда заканчиваются непосредственно под стеной, если кто-то лезет на большом нависании, при срывах на определенных движениях (динамических, прыжковых) он может приземлиться и в нескольких метрах от стенда прямо Вам на голову. Не считайте ворон в непосредственной близости от стенки, и никогда не давайте окружающим делать это.

Не сидите на матах! Вы можете сесть в полной уверенности, что над Вами никого нет, и будет не скоро, задуматься над очередной сложной проблемой и не заметить внезапного и тихого появления скалолаза над Вами.

3. Основное снаряжение для скалолазания. Одежда скалолаза

Идеальный вариант для такого случая – мягкий эластичный костюм, который не сковывает движения.

Зачастую это обычная трикотажная футболка и лосины или велошорты.

- ✓ Для занятий **в зале на скалодроме** можно использовать хлопковую одежду, которая хорошо впитывает пот, но обладает малой прочностью.
- ✓ При тренировках **в естественной среде** лучше многослойная одежда из искусственных тканей, которые прочны и быстро сохнут.
- ✓ При восхождении **в высокогорье**, где температура воздуха низкая, требования к одежде остаются такими же плюс защита от холода. Хорошо зарекомендовал себя в этой ситуации флис.
- ✓ **Веревка** – одна из самых важных частей снаряжения скалолазов
- ✓ **Страховочная система** призвана обеспечивать безопасность скалолаза.
- ✓ **Крюкоулавливатель** используют, когда необходимо выбить крюк и не потерять его.

4. Специальное снаряжение

Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением туриста. Использование снаряжения по назначению. Изучение узлов, применяемых в туризме.

Беседы на тему:

1. Знакомство с туристическим снаряжением.
2. Личное снаряжение туриста.

3. Групповое снаряжение туриста.
4. Специальное снаряжение туриста.

5. ОФП

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. Существует общее положение для всех видов хватов: не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия. Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке. Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не устали одновременно. Скалолаз должен иметь одновременно 2 точки опоры. Необходимо уметь расслаблять мышцы рук и неработающие в данный момент мышцы рабочей руки. За одни и те же щепки можно браться различными хватами. Это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы. Основные виды хватов: сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их модификации), снизу (подхват), сбоку (откидка). Нагрузка, которую испытывают руки скалолаза, зависит от формы и размеров используемых им зацепов. Иногда скалолазу приходится держаться за щепку одним-двумя пальцами (рис. 12). Если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше - пальцы. Умение оптимальным образом варьировать разнообразные хваты в зависимости от формы зацепов зависит от опыта и мастерства скалолаза

6. Техника лазанья

Техническое лазание - это перетекание с одной зацепки на другую, перенос центра тяжести с одних точек расцепов на другие. Если по вертикали или по нависанию можно лезть в открытой стойке, разворачивая ноги, прижимаясь к рельефу всем корпусом или боком, то на потолке это практически невозможно. Большинство перехватов делается из положения, которое в англоязычной литературе получило название "твист". Выполняя этот технический прием, скалолаз нагружает разноименные руки и ноги таким образом, чтобы осевое усилие было направлено по диагонали. Когда скалолаз держится за зацепку правой рукой, а левой тянется к следующей зацепке, при правильно выполненном "твисте" опорной ногой будет левая. Одновременно с перехватом она закручивается коленом внутрь, в результате чего тело скручивается по оси, а нагрузка перераспределяется с бицепса на спину и плечевой пояс. Скалолаз как бы ложится на плечо и, прижимаясь к потолку, выдавливает себя по направлению к очередной зацепке. В результате он выигрывает не только в силе, но и в расстоянии. Если не закручивать колено внутрь, тело располагается так, что основная нагрузка приходится на бицепс, спина отвисает, а прямо расположенным коленом скалолаз не выдавливает себя, а выталкивает, сдергивая с зацепки, что не помогает, а мешает руке. Иногда без приема "твист" скалолазу вообще не выполнить перехват и ему приходится менять ногу, если он пришел на зацепку не той ногой. Вторая нога при этом приставляется на свободную зацепку и не закручивается, оставаясь прямой.

Особенности техники прохождения потолка. При лазании по потолкам используется ряд специфических приемов. В частности, бывают случаи, когда на ключевых участках маршрута стоят небольшие и неудобные зацепки, за которые можно удержаться только двумя руками и при этом некуда ставить ноги. В этом случае при попытке остаться на

одной руке и сделать перехват, сразу последует срыв. Скалолазам иногда приходится делать цирковой номер. Они разворачиваются вперед ногами, после этого достают рукой одну из подножных зацепов ту, которая наиболее удобна (чаще всего она бывает большей) и разворачиваются обратно. Техника прохождения потолка во многом зависит от мастерства скалолаза, его физических данных, от его импульсивности и характера. Освоив основные азы техники, скалолаз учится сам экспериментировать, находит наилучшие позы для отдыха, иногда делает скрестные перехваты, выполняет движения из виса на одной руке (когда вторая рука закидывается за локоть) и т.д.

Календарно-тематическое планирование занятий

№	Тема занятий	Число	Часы
1	Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале	30.10.2016	1
2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. Основное снаряжение для скалолазания	06.11.2016	1
3	Одежда скалолаза. Специальное снаряжение	13.11.2016	1
4	ОФП	20.11.2016	1
5	Тактическая подготовка	27.11.2016	1
6	Тактическая подготовка	04.12.2016	1
7	Тактическая подготовка	11.12.2016	1
8	Выполнение контрольных нормативов	18.12.2016	1
9	Выполнение контрольных нормативов	25.12.2016	1
10	Выполнение контрольных нормативов	08.01.2017	1
11	Выполнение контрольных нормативов	15.01.2017	1
12	Выполнение контрольных нормативов	22.01.2017	1

Методическое и техническое обеспечение программы.

1. Основные способы и формы работы с детьми.

1.1. Групповые занятия: медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, репортаж, интервью, газета + презентация, чаепитие.

1.2. Теоретические занятия: медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, лекция, дискуссия, репортаж, интервью, газета + презентация.

1.3. Практические занятия: медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, репортаж, интервью, газета + презентация.

2. Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

2.1. Методы мотивации стимулирования: познавательные игры, дискуссии, творческие задания, поощрение, порицание.

2.2. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические, дедуктивные, анализ, обобщение, систематизация, проблемные, самостоятельная работа.

2.3. Методы контроля и коррекции: устный, письменный, взаимопроверка, смотр знаний, работа над ошибками.

3. Необходимый кадровый состав

- дипломированный специалист по скалолазанию.

4. Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек)

4.1. Скалодром:

гимнастические маты (5 шт.),
зацепки (имитаторы скального рельефа),
страховочные системы (6 шт.),
веревки (диам. 10 мм. – 100м.),
карабины (10 шт.),
оттяжки (10 шт.),
спусковые устройства (2 шт.),
штатив для видеокамеры (1 шт.),
телевизор (1 шт.),

Список литературы

Для педагога:

1. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
2. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
3. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
4. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
5. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС”, 1982, - 199с.”
6. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
7. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
8. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
9. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
11. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Литература, рекомендуемая для занимающихся и их родителей

1. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
1. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
- 3.Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.
4. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
6. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>