

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр туризма и экскурсий»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от 29.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦТиЭ
Жуков В.Г
Приказ № 91

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»

Уровень программы: продвинутый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 6 до 17 лет

Срок реализации: 4 года по 216 часов.

Всего 864 часов.

Форма обучения: очная

Разработчик: педагог дополнительного
образования Ковнацкая Маргарита Андреевна

Новочеркасск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план по годам обучения	7
2.2. Календарный учебный график	13
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
3.1 Условия реализации программы.....	14
3.2 Формы контроля и аттестации	15
3.3 Планируемые результаты	15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20
Приложение 1	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» предназначена для обучающихся 7-17 летнего возраста, занимающихся в системе дополнительного образования, и направлена на реализацию потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Основная цель программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством: титульный лист, пояснительную записку, цели и задачи, содержание программы, планируемые результаты, календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочный и методические материалы, список литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Конституция Российской Федерации;
– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Отличительные особенности

Отличие программы заключается в том, что упражнения на скалодроме, кроме физического развития, расширяют логику обучающегося и его

пространственное мышление. Школьник приобретает полезные для жизни свойства - способность к концентрации, упорство в достижении цели, чувство уверенности в себе

Новизна программы состоит в том, что скалолазание идеально подходит для детей с дефицитом внимания (СДВГ) и синдромом гиперактивности, так как занятия учат ребят контролировать свою двигательную активность, координировать движения и сосредоточивать внимание. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс.

Цель физическое развитие детей младшего и старшего школьного возраста через занятия скалолазанием.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить обучающихся с историей становления спорта скалолазание.
- Познакомить обучающихся с разными видами скалолазания.
- Познакомить с правилами и техникой безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.

Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Формировать морально-этические нормы спортивного поведения.

Развивающие:

- Развивать память обучающихся;
- Развивать пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

Направленность программы – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» является программой физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на занятия на скалодроме, которые дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе. Скалодром тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику школьника.

Характеристика программы

Тип – общеразвивающая

Вид –модифицированная

Уровень освоения: продвинутый

Объем и срок освоения программы: 4 года, составляет 864 ч

Режим занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Центра). В группу принимаются все желающие. Учащиеся первого года обучения, не обязательно должны обладать какими – либо определенными знаниями и способностями. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю на одну группу. Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года обучения – 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек.

Тип занятий

Практические - занятия проводятся на скалодроме, на скальной местности во время учебно-тренировочных походов, а так же на стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных учебно-тренировочных выездах, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Наглядные - использование таблиц, рисунков, схем построения лазания, просмотр фильмов и т.д.

Нестандартные - эстафеты, олимпиады, мультимедийные презентации, чаепития.

Стартовый уровень (1год обучения) - занятия проводятся с обучающимися 6-10летнего возраста, ранее не обучавшихся в объединениях данного профиля. На этом уровне даются первоначальные физкультурно-спортивные навыки и развиваются способности баланса и хватки. Продолжительность - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часа.

Программа «Скалолазание» позволяет осуществлять перевод учащихся с одного уровня на другой:

- по результатам входного тестирования
- по результатам промежуточной диагностики.

Базовый уровень (2год обучения) – занятия проводятся с обучающимися в возрасте 9 (10) – 12 лет, прошедших начальное скалолазное обучение имеющих требуемые навыки и физическую подготовку. Здесь дети приучаются к контролю и самоконтролю. Именно это, в конечном итоге способствует личностному профессиональному и жизненному самоопределению через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере физкультурно-спортивной и спасательной деятельности. Продолжительность - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов.

Базовый уровень (3 год обучения) – занятия проводятся с обучающимися 12(13) -14лет и предполагают спортивное совершенствование ,участие в соревнованиях городского и регионального уровня, участие в многодневных походах и тренировочных выездах. Продолжительность - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 час

Продвинутый уровень (4год обучения)

занятия проводятся с обучающимися 15-17 лет, успешно освоившими базовый уровень, продвинутый уровень предполагает участие обучающихся в соревнованиях регионального и всероссийского уровня. Продолжительность «Продвинутого уровня» - 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Программа «Скалолазание» позволяет осуществлять перевод учащихся с одного уровня на другой:

- по результатам входного тестирования
- по результатам промежуточной диагностики

Форма обучения

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения, а также тренировочную и соревновательную деятельность.

Адресат программы

Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 6 до 17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической спортивной подготовки.

Наполняемость объединений - от 10 до 15 человек . 1 год обучения – 15 человек, 2, 3 год – 12 человек, 4 год-не менее 10. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план по годам обучения

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Стартовый уровень - 1-й год обучения					
1.1	Раздел: Общая физическая подготовка -укрепление и развитие мышц рук,ног,спины; -развитие силы,выносливости, скорости, ловкости, гибкости	9	12 3 18	9 12 18	тестирование
1.2.	Раздел: Техническая подготовка -процесс повышения технического уровня мастерства; -детальное изучение постановки рук и ног; -разделение скалолазных маршрутов на категории трудности.	6 6	9 9	6 6 9 9	зачет
1.3.	Раздел: Теоретическая подготовка -изучение постановки техники рук и ног в теории; -варианты постановки схем наглядно; -анатомия строения мышц.	3 3	6 3 18 12	9 6 18 12	тестирование
1.4	Раздел: Тактическая подготовка -варианты прохождения одного маршрута разными тактиками; -разгрузка и распределение веса при разных тактиках; -движение траверсом одного промежутка.	12 9	12 12	12 9 12 12	зачет
1.5	Раздел: Психологическая				зачет

	подготовка -восприятие проигрыша; -соревнования как опыт; -конкуренция	9 18	18 6	9 18 18 6	
1.6	Раздел: Контроль (вводный, промежуточный, итоговый).	0	3	3	зачет
1.7	Всего	75	141	216	
2. Базовый уровень – 2-й год обучения					
2.1	Раздел: Общая физическая подготовка -укрепление и развитие мащц рук,ног,спины; -развитие силы,выносливости, скорости, ловкости, гибкости	9		9 12 3 18	тестирование
2.2.	Раздел: Техническая подготовка -процесс повышения технического уровня мастерства; -детальное изучение постановки рук и ног; -разделение скалолазных маршрутов на категории трудности.	6 6	9 9	6 6 9 9	зачет
2.3.	Раздел: Теоретическая подготовка -изучение постановки техники рук и ног в теории; -варианты прохождения траверса; -варианты постановки схем наглядно; -анатомия строения мышц.	3 3	6 3 18 12	9 6 18 12	тестирование
2.4.	Раздел: Тактическая подготовка -варианты прохождения одного маршрута разными тактиками; -варианты прохождения траверса; -разгрузка и распределение веса при разных тактиках; -движение траверсом одного промежутка -работа маршрутов на скальном рельефе	12 9	12 12 12	12 9 12 12	зачет

2.5.	Раздел: Психологическая подготовка -не прохождение маршрута; -количество попыток; -распределение времени в сете для отдыха.	9 18	18 6	9 18 18 6	зачет
2.6.	Раздел: Контроль (вводный, промежуточный, итоговый).	0	3	3	зачет
	Всего:	75	141	216	
3. Базовый уровень –3-й год обучения					
3.1.	Раздел: Общая физическая подготовка -укрепление и развитие мышц рук, ног, спины; -развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости	9	12 3 18	9 12 3 18	тестирование
3.2.	Раздел: Техническая подготовка -процесс повышения технического уровня мастерства; -поочередная разгрузка рук и ног; -детальное изучение постановки рук и ног; -разделение скалолазных маршрутов на категории трудности.	6 6	9 9	6 6 9 9	зачет
3.3.	Раздел: Теоретическая подготовка -изучение постановки техники рук и ног в теории; -варианты постановки схем наглядно; -варианты деления сета на части.	3 3	6 3 18 12	9 6 18 12	тестирование
3.4.	Раздел: Тактическая подготовка -варианты прохождения одного маршрута разными тактиками; -разгрузка и распределение веса при разных тактиках; -посменное снятие конечностей; -движение траверсом одного промежутка.	12 9	12 12 12	12 9 12 12	зачет
3.5.	Раздел: Психологическая подготовка				зачет

	-восприятие проигрыша; -соревнования как опыт; -лимит соревнования за месяц;	9 18	18 6	9 18 18 6	
	Раздел: Контроль (вводный, промежуточный, итоговый)	0	3	3	зачет
	Всего:	75	141	216	

4. Продвинутый уровень –4-й год обучения					
3.1.	Раздел: Общая физическая подготовка -упражнение на выносливость конечностей поочередно; -развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости	9	12 3 18	9 12 3 18	тестирование
3.2.	Раздел: Техническая подготовка -процесс повышения технического уровня мастерства; -детальное изучение постановки рук и ног; -разделение скалолазных маршрутов на категории трудности.	6 6	9 9	6 6 9 9	зачет
3.3.	Раздел: Теоретическая подготовка -изучение постановки техники на примере великих спортсменов-скалолазов; -варианты постановки схем наглядно;	3 3	6 3 18 12	9 6 18 12	тестирование
3.4.	Раздел: Тактическая подготовка -варианты прохождения одного маршрута разными тактиками; -разгрузка и распределение веса при разных тактиках; -движение траверсом одного промежутка.	12 9	12 12	12 9 12 12	зачет

3.5.	Раздел: Психологическая подготовка -восприятие проигрыша; -соревнования как опыт; -верное распределение сил и нагрузки	9 18	18 6	9 18 18 6	зачет
	Раздел: Контроль (вводный, промежуточный, итоговый)	0	3	3	зачет
	Всего:	75	141	216	

Содержание учебного плана

1. Стартовый уровень - 1-й год обучения

Тренировочный процесс строится на спортивный сезон согласно календарю спортивных мероприятий. Тренировочные занятия рассчитаны на 36 недель, сокращение на 25 % включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах подготовки полностью соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена. Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов. Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для скалолазов высокого класса.

2. Базовый уровень – 2-й год обучения.

Скалолазание как олимпийский вид спорта. Многоборье в скалолазании. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического

воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в городе.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных ситуациях.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Оборудование нижней страховки. Особенности подбора обуви, страховочной системы. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

3. Базовый уровень-3-й год обучения

Скалолазание как олимпийский вид спорта. Виды многоборья. Соревнования на естественном рельефе Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Нижняя страховка. Правила страховки.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора обуви, страховочной системы. Снаряжение для организации нижней страховки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Многоборье в скалолазании. Лазание на скорость. Правила.

4. Продвинутый уровень – 4-й год обучения

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 взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Имитационное лазание. Отработка приемов на перекладинах и шведской стенке.

Упражнения на снарядах, столбах, кирпичных стенках. Ходьба на равновесие, разные виды ходьбы «на трении», передвижение по наклонным плоскостям без помощи рук, перешагивание, перелазание. Разбор трасс на видеоматериалах по многоборью (боулдеринг, трудность, скорость).

2.2. Календарный учебный график (Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Все снаряжение, с помощью которого обеспечивается безопасность (веревки, страховочные системы, страховочное снаряжение для организации страховки, карабины, жумары и т. д.) должно быть обязательно сертифицировано (УИИАА или CE). Перед каждой тренировкой необходимо обязательно проверять все страховочное снаряжение на предмет износа и повреждения и если есть сомнения в его надежности, то его следует изымать из обращения.

Обязательные требования к личному снаряжению и одежде:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

- Скалолазные туфли
- Страховочную систему
- Страховочное устройство
- Мешочек для магнезии
- Магнезию O

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: (коды А и В) с уровнями квалификации 6.

3.2. Формы контроля и аттестации

Оценка качества реализации дополнительной образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость обучающихся проверяется на соревнованиях, учебно-тренировочных выездах, слетах.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных зачетов.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательной организацией. Итоговая аттестация проводится в форме зачета

3.3. Планируемые результаты: обучающийся имеет общее представление о скалолазании как виде спорта; оценивает свои возможности, безопасно передвигается по скалодрому; гармонично развиваются все основные мышцы тела ребенка, укрепляются кости и суставы, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат; успешно развивается зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление; умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели; успешно формируются морально-этические нормы спортивного поведения.

Результаты освоения программного материала по программе «Скалолазание» оцениваются по трем уровням, соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные

сведения по истории становления вида спорта Скалолазание в России; различать и выделять особенности каждого вида скалолазания;

знание требований, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, его содержания и модернизацию;

знание правил соревнований по скалолазанию;

знание должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе, характеристик естественных препятствий и условия безопасного их преодоления;

формирование знаний о мерах безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов, правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте, понимание факторов риска;

овладение навыками для участия в соревнованиях по скалолазанию

формирование основ здорового образа жизни.

Личностные

формирование личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;

формирование устойчивого интереса к скалолазанию;

формирование навыков укрепления и сохранения здоровья;

формирование положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;

овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

накопление необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, для достижения лично значимых результатов;

Метапредметные

демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;

определять наиболее эффективные способы достижения результата в соревнованиях по скалолазанию;

проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;

проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;

участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;

демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;

сбалансированности действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки;

проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации; демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации в повседневной жизни.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты:

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия. Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии

- Технология модульного обучения – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации

- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные игры

- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога).

Методы обучения по источнику знаний:

Обучая детей навыкам скалолазания необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые занятия, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др. Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики.

Основная форма работы с обучающимися по количественному составу – групповая.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мониторинг личностного развития в предметных и метапредметных результатах обучающихся, осуществляется на основе метода педагогического наблюдения и ситуационных заданий, анализа результатов работы на практических занятиях.

Оцениваемые параметры:

Проявление личностных качеств - оценивание проявления в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности.

Проявление ценностного отношения к здоровью- выполнения физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек

Проявление экологического мышления - береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы

Сбалансированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценивание выполнения практических заданиях, совместной работы с взрослым, работы по плану, нахождение, исправление и объяснение ошибок, недопущение ошибок в многократно повторенных действиях, умение самостоятельно оценить свои действия, способность контролировать свои импульсивные реакции.

Формирование умений: добывать новые знания, использовать средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы – оценка способности к самостоятельному и быстрому отбору необходимой информации, понимания инструкции, самостоятельного выделения существенных признаков сравниваемых объектов, способность при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы. Формирование норм в общении с детьми и взрослыми, уметь работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе в соответствии с задачами – оценка знаний, способность следить за реализацией принятого замысла, в группе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
3. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
4. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.

Литература для обучающихся и родителей (законных представителей)

- Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
- Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
- Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Скалолазание» 1-й год обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Общая физическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
2		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
3		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
4		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
5		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
6		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
7		ОФП: легкая атлетика.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
8		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
9		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
10		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

						зал	
11		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
12		Тактическая подготовка.	2		соревнования	полигон	наблюдение
13		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
14		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
15		Профилактика травм и заболеваний.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
16		СФП. Упражнение на выносливость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
17		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
18		Человек и окружающая среда.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
19		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
20		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
21		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
22		Участие в соревнованиях по скалолазанию.	2		соревнования	спортивный зал	наблюдение
23		Средства оказания первой доврачебной	2		тренировка	спортивный зал	беседа

		помощи.				зал	
24		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
25		ОФП. Спортивные игры и эстафеты со скалолазными элементами.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
26		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
27		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
28		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
29		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
30		ОФП. Спортивные игры.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
31		СФП. Развитие быстроты, прохождение отдельных этапов соревнований на скорость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
32		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
33		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
34		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

35		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
36		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
37		СФП. Развитие быстроты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
38		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
39		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
40		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
41		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
42		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
43		ОФП. Упражнения на развитие выносливости с использованием скального тренажера.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
44		Индивидуальное прохождение препятствий.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
45		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
46		СФП. Упражнения на выносливость, силу.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

47		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
48		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
49		Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях. Правила дорожного движения.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
50		Первая помощь при травмах.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
51		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
52		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
53		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
54		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
55		Подготовка инвентаря, личного и группового снаряжения.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
56		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
57		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
58		ОФП. Игры с мячом.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

59		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
60		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
61		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
62		Групповое и личное снаряжение.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
63		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
64		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
65		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
66		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
67		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		поход	полигон	наблюдение
68		Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
69		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
70		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
71		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

72		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
73		Первая помощь.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
74		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
75		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
76		Тактическое построение маршрута.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
77		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
78		ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
79		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
80		СФП. Многократное прохождение дистанции с изменением скорости, темпа.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
81		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
82		Организация взаимодействия связок.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
83		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

84		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
85		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
86		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
87		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
88		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
89		Участие в соревнованиях по боулдерингу.	2		соревнования	полигон	наблюдение
90		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
91		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
92		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
93		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	опрос
94		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
95		Силовая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

96		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
97		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
98		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
99		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
100		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
101		СФП. Развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
102		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
103		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
104		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
105		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
106		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
107		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
108		Прием контрольных нормативов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

		Итого	216				
--	--	-------	-----	--	--	--	--

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Скалолазание» 2-й год обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Общая физическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
2		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
3		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
4		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
5		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
6		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
7		ОФП: легкая атлетика.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
8		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	опрос

9		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
10		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
11		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
12		Тактическая подготовка.	2		соревнования	полигон	наблюдение
13		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
14		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
15		Профилактика травм и заболеваний.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
16		СФП. Упражнение на выносливость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
17		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
18		Человек и окружающая среда.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
19		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
20		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
21		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

22		Участие в соревнованиях по скалолазанию.	2		соревнования	спортивный зал	наблюдение
23		Средства оказания первой доврачебной помощи.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
24		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
25		ОФП. Спортивные игры и эстафеты со скалолазными элементами.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
26		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
27		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
28		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
29		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
30		ОФП. Спортивные игры.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
31		СФП. Развитие быстроты, прохождение отдельных этапов соревнований на скорость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
32		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
33		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

34		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
35		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
36		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
37		СФП. Развитие быстроты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
38		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
39		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
40		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
41		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
42		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
43		ОФП. Упражнения на развитие выносливости с использованием скального тренажера.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
44		Индивидуальное прохождение препятствий.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
45		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

46		СФП. Упражнения на выносливость, силу.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
47		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
48		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
49		Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях. Правила дорожного движения.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
50		Первая помощь при травмах.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
51		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
52		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
53		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
54		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
55		Подготовка инвентаря, личного и группового снаряжения.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
56		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
57		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа

58		ОФП. Игры с мячом.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
59		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
60		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
61		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
62		Групповое и личное снаряжение.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
63		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
64		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
65		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
66		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
67		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		поход	полигон	наблюдение
68		Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
69		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
70		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

71		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
72		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
73		Первая помощь.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
74		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
75		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
76		Тактическое построение маршрута.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
77		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
78		ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
79		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
80		СФП. Многократное прохождение дистанции с изменением скорости, темпа.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
81		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
82		Организация взаимодействия связок.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

83		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
84		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
85		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
86		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
87		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
88		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
89		Участие в соревнованиях по боулдерингу.	2		соревнования	полигон	наблюдение
90		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
91		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
92		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
93		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	опрос
94		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

95		Силовая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
96		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
97		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
98		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
99		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
100		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
101		СФП. Развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
102		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
103		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
104		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
105		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
106		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
107		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

108		Прием контрольных нормативов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
		Итого	216				

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Скалолазание» 3-й год обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Общая физическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
2		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
3		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
4		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
5		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
6		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

7		ОФП: легкая атлетика.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
8		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
9		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
10		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
11		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
12		Тактическая подготовка.	2		соревнования	полигон	наблюдение
13		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
14		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
15		Профилактика травм и заболеваний.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
16		СФП. Упражнение на выносливость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
17		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
18		Человек и окружающая среда.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
19		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

20		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
21		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
22		Участие в соревнованиях по скалолазанию.	2		соревнования	спортивный зал	наблюдение
23		Средства оказания первой доврачебной помощи.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
24		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
25		ОФП. Спортивные игры и эстафеты со скалолазными элементами.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
26		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
27		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
28		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
29		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
30		ОФП. Спортивные игры.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
31		СФП. Развитие быстроты, прохождение отдельных этапов соревнований на скорость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

32		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
33		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
34		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
35		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
36		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
37		СФП. Развитие быстроты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
38		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
39		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
40		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
41		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
42		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
43		ОФП. Упражнения на развитие выносливости с использованием скального тренажера.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

44		Индивидуальное прохождение препятствий.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
45		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
46		СФП. Упражнения на выносливость, силу.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
47		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
48		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
49		Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях. Правила дорожного движения.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
50		Первая помощь при травмах.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
51		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
52		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
53		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
54		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
55		Подготовка инвентаря, личного и группового снаряжения.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

56		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
57		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
58		ОФП. Игры с мячом.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
59		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
60		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
61		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
62		Групповое и личное снаряжение.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
63		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
64		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
65		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
66		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
67		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		поход	полигон	наблюдение
68		Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

69		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
70		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
71		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
72		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
73		Первая помощь.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
74		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
75		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
76		Тактическое построение маршрута.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
77		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
78		ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
79		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
80		СФП. Многократное прохождение дистанции с изменением скорости, темпа.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

81		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
82		Организация взаимодействия связок.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
83		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
84		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
85		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
86		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
87		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
88		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
89		Участие в соревнованиях по боулдерингу.	2		соревнования	полигон	наблюдение
90		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
91		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
92		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

93		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	опрос
94		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
95		Силовая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
96		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
97		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
98		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
99		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
100		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
101		СФП. Развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
102		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
103		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
104		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
105		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

106		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
107		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
108		Прием контрольных нормативов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
		Итого	216				

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Скалолазание» 4-й год обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Общая физическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
2		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
3		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
4		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
5		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа

6		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
7		ОФП: легкая атлетика.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
8		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
9		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
10		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
11		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
12		Тактическая подготовка.	2		соревнования	полигон	наблюдение
13		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
14		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
15		Профилактика травм и заболеваний.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
16		СФП. Упражнение на выносливость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
17		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
18		Человек и окружающая среда.	2		тренировка	спортивный зал	беседа

19		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
20		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
21		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
22		Участие в соревнованиях по скалолазанию.	2		соревнования	спортивный зал	наблюдение
23		Средства оказания первой доврачебной помощи.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
24		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
25		ОФП. Спортивные игры и эстафеты со скалолазными элементами.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
26		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
27		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
28		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
29		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
30		ОФП. Спортивные игры.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

31		СФП. Развитие быстроты, прохождение отдельных этапов соревнований на скорость.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
32		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
33		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
34		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
35		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
36		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
37		СФП. Развитие быстроты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
38		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
39		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
40		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
41		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
42		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

43		ОФП. Упражнения на развитие выносливости с использованием скального тренажера.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
44		Индивидуальное прохождение препятствий.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
45		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
46		СФП. Упражнения на выносливость, силу.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
47		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
48		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
49		Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях. Правила дорожного движения.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
50		Первая помощь при травмах.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
51		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
52		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
53		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
54		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

55		Подготовка инвентаря, личного и группового снаряжения.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
56		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
57		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
58		ОФП. Игры с мячом.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
59		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
60		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
61		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
62		Групповое и личное снаряжение.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
63		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
64		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
65		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
66		ОФП. Упражнения с элементами акробатики.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
67		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		поход	полигон	наблюдение

68		Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
69		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
70		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
71		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
72		Вязка узлов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
73		Первая помощь.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
74		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
75		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
76		Тактическое построение маршрута.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
77		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
78		ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
79		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
		СФП. Многократное прохождение	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

80		дистанции с изменением скорости, темпа.				зал	
81		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
82		Организация взаимодействия связок.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
83		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
84		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
85		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
86		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
87		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
88		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	опрос
89		Участие в соревнованиях по боулдерингу.	2		соревнования	полигон	наблюдение
90		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа
91		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение

92		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
93		ОФП. Лазание на скалодроме..	2		тренировка	спортивный зал	опрос
94		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
95		Силовая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
96		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
97		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
98		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
99		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
100		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
101		СФП. Развитие выносливости.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
102		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
103		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		соревнования	полигон	наблюдение
104		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	беседа

105		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
106		ОФП. Лазание на скалодроме.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
107		Тактическая подготовка.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
108		Прием контрольных нормативов.	2		тренировка	спортивный зал	наблюдение
		Итого	216				

