МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ
Протокол № 1 от 02.09.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
Р.В. Костюченко
Приказ № 277-ОД от 02.09. 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Скалолазание и спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лариса Андреевна Хайдарова

г. Лангепас
2019 г.

Содержание

Пояснительная записка……3
Учебный план. 1 год обучения...…….....7
Учебная программа. 1 год обучения……8
Учебный план. 2 год обучения...……....9
Учебная программа. 2 год обучения……10
Учебный план. 3 год обучения...……...11
Учебная программа. 3 год обучения……11
Учебный план. 4 год обучения...……...14
Учебная программа. 4 год обучения……15
Учебный план. 5 год обучения...……....17
Учебная программа. 5 год обучения……18
Оценочные и методические материалы…….…..……..…21
Материально-техническое обеспечение ……..26
Список литературы……..……29

Пояснительная записка

Данная программа модифицированная, туристско-краеведческой направленности, разработана на основе типовой программы «Туристское многоборье» (автор Клюшникова Е.А, Клюшников А.Н.), утвержденной программа для системы дополнительного образования, г.Ханты-Мансийск – 2005 г. и программы «Скалолазание для детей и подростков в дополнительном образовании» (автор А.В.Лутцев), утвержденной Экспертным советом Управления по образованию г.Тюмени – 2000 г.

Данная программа объединяет два самостоятельных вида спорта – скалолазание и спортивный туризм. Это увлекательные, зрелищные, красивые и массовые виды спорта популярны ныне во многих странах мира. Они служат эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. В условиях научно-технического и социального прогресса возрастает потребность в усвоении человеком большого объема разнообразной информации, быстром обновлении знаний, совершенствования умений.

В последние годы наблюдается отсутствие интереса молодежи к событиям и жизнедеятельности внешнего мира. Отмечается рост детской и подростковой преступности, наркомании, бродяжничества. Все это актуализирует необходимость создания условий для реализации детских и молодежных приключенческих, спортивно-прикладных и экстремальных видов спорта и интересов.

Актуальность программы «Скалолазание и спортивный туризм» состоит в том, что она выступает средством реализации этих интересов.

Занятие скалолазанием и туризмом направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Эти сложные виды спорта предполагают не просто запланированные испытания воли и выносливости. Как скалолаз, так и турист сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противостоять не только физическую силу, но и свой интеллект. Скалолазание и туризм развивают чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она актуальна не только сегодня, но и в будущем. «Скалолазание и спортивный туризм» решает и прикладные задачи. Программа способствует подготовке молодежи к службе в армии, профессиональных спасателей службы МЧС, промальпинизма и многие другие, связанные с деятельностью человека в природной среде.

В связи изменением тенденций развития скалолазания и спортивного туризма в России и за рубежом требуются новые формы организаций обучения и отдыха детей и подростков.

Новизна программы заключается в том, что она комплексная и включает в себя темы по двум самостоятельным видам спорта. Это позволяет создать условия для самоопределения и самореализации личности ребенка.

Данная программа может являться методическим пособием для педагогов общего и дополнительного образования по организации обучения детей скалолазанию и спортивному туризму.

Цель программы:

Формирование и развитие личностных качеств ребенка через обучение воспитанников скалолазанию и спортивному туризму.

Задачи программы:

- обучить первоначальным навыкам спортивного туризма и скалолазания, основам здорового образа жизни;
- развить физические и морально-волевые качества детей и привить интерес к занятиям по скалолазанию и спортивному туризму и укрепить здоровье учащихся;
- воспитать волевых, смелых, ответственных молодых спортсменов в духе патриотизма, способных адаптироваться в современном обществе.

Отличительной особенностью программы является использование педагогом в работе по программе личностно-ориентированную систему обучения и воспитания (автор А.В. Хуторской). Данная система предполагает:

- признание обучающегося основным субъектом процесса обучения;
- признание основной целью развитие индивидуальных способностей обучающегося;
- определение средств обеспечивающих реализацию поставленной цели посредством выявления и структурирования субъектного опыта воспитанника, целенаправленного развития его личности в процессе обучения.

Одной из ведущих идей опыта является использование в работе **технологии педагогики сотрудничества** (авторы С.Л.Соловейчик и В.М.Матвеев). Сотрудничество – это организация учебно-воспитательного процесса, где педагог и обучающийся объединяются в общей деятельности отношениями товарищества, взаимоуважения, взаимопомощи, коллективизма. Данная система предполагает:

1. Отношение между педагогом и обучающимся строится на сотрудничестве, создающие у детей положительные эмоции удовлетворения и успеха в обучении туризму, общении в клубном объединении.
2. Учение без принуждения – исключение авторитарных методов, принуждающих к обучению. Применяются методы положительного стимулирования, требовательность, основанная на доверии, активности и сознательности, влияние на обучающегося через коллектив товарищей.
3. Развитие личности. Обеспечивается свободное развитие личности, всех его способностей и душевных сил.

Для достижения поставленных задач образовательной деятельности на занятиях применяется **информационно-коммуникативные технологии.** При изучении нового материала использую слайд-презентации; при отработке навыков по спортивному туризму - видео материалы, созданные обучающимися и педагогом в ходе соревнований, походов; при проверке теоретических знаний спортсмена туриста - электронные тесты-опросники; в целях информированности обучающихся и получения обратной связи создан сайт клубного объединения.

Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о спортивном туризме и скалолазании. А пятилетний цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для успешного выступления в соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму различного уровня.

Педагог достигает цели обучения следующими средствами: использует разнообразные формы и методы организации учебной деятельности, создает атмосферу

заинтересованности каждого обучающегося в работе, стимулирует обучающихся к высказываниям без боязни ошибиться, использует в ходе занятий дидактический и раздаточный материал, оценивает деятельность обучающихся, не только по конечному результату, но и по процессу его достижения, поощряет стремление обучающихся находить свой способ работы, создает педагогические ситуации общения.

Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, выездов ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать творческий потенциал воспитанников пять лет обучения при подготовке и проведении соревнований и массовых городских мероприятий. Программа предусматривает приобретение необходимых навыков знаний для выполнения нормативов юношеского разряда и выше. Программа учитывает психофизиологические особенности, половые различия, интересы детей и потребности родителей в дополнительном образовании и социальном воспитании.

Программа «Скалолазание и спортивный туризм» имеет межпредметные связи с учебными курсами основного образования – это география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности человека, история, анатомии, что способствует расширению знаний и получению определенного практического навыка по предметам во внеурочной деятельности.

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы: принцип научности, принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип связи обучения с практикой, принцип воспитывающего обучения, принцип вариативности.

Принцип научности: используются современные методы обучения техники и тактики спортивного туризма, которые улучшают качества получаемых знаний и навыков, ускоряют процесс обучения.

Обучение технике спортивного туризма для обучающихся должно быть ***доступным***, при этом учитывается индивидуальная подготовленность каждого обучающегося. Например, если на первых занятиях обучающему сразу разрешить пройти даже простой этап по туризму без предварительной подготовки, то у него появится сомнение в своих способностях; когда же с обучающимся отработаны все подготовительные этапы, то у него появляется уверенность в своих силах и возможностях.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает закрепление и развитие полученных знаний и умений в процессе регулярных тренировок. Занятия проводятся «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип наглядности используется в показе упражнений и демонстраций плакатов, схем, фотографий, видеосюжетов по итогам соревнований, выездов и походов.

Принцип связи обучения с практикой: обучающиеся полученные теоретические знания используют в решении практических задач, выезжая на соревнования и участвуя в походах.

Принцип воспитывающего обучения прослеживается в формировании у обучающихся чувств патриотизма, коллективизма, ответственности, взаимовыручки, взаимопомощи через практические занятия и участие в соревнованиях, походах.

Принцип вариативности дает определенную свободу обучающимся в выборе вида деятельности (т.е. лыжный, пеший, водный) и времени обучения.

В подготовке туристов применяются различные **методы обучения**:

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки навыков по спортивному туризму, работая с каждым занимающимся отдельно. Чаще применяю этот метод в тренировочном процессе, и особенно при подготовке спортсмена-туриста к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется на учебных занятиях, когда одновременно обучаются несколько ребят. Например, при подготовке к командным соревнованиям участвует группа от 4 до 8 человек.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по спортивному туризму является основным. Особенность его состоит в том, что я часть занятий провожу со всей группой одновременно, а часть - с отдельными детьми. В то время, когда работаю с одним-двумя обучающимися, остальные ребята отрабатывают технику и тактику спортивного туризма самостоятельно.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задания, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы туриста-спортмена. Так же использую в своей работе словесный, игровой, психологический и социологический методы.

Возраст детей

Данная программа рассчитана на детей с 9 до 17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 5 лет.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий: массовые (проведение коллективных творческих дел объединения, праздники, соревнования), групповые (сборы группы, выезды), мелко-групповые (тренировки), индивидуальные (тренировки, беседы), работа с родителями (родительские собрания, совместные творческие дела, выезды). Основной формой учебно-тренировочных занятий являются тренировки.

Расписание занятий составляется с учетом требований мер безопасности.

Первый, второй, третий год обучения – 6 часов в неделю.

Четвертый, пятый год обучения – 9 часов в неделю.

Продолжительность обучения составляет 36 учебных недель. Занятия по программе проходят с 1 сентября по 15 мая.

Прием желающих систематически заниматься в учебной группе проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода.

Для привлечения обучающихся к занятиям в учебной группе первое знакомство со скалолазанием и туризмом проводится с рассказа об истории этих видов спорта и традициях объединения с использованием всех средств наглядности: фильмов о соревнованиях, фотографий и т.д.

Качество усвоения практического и теоретического материала проверяется на зачетах, контрольных нормативах и, главное, по результатам выступлений на соревнованиях различного ранга.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы с учетом теоретических и практических занятий в спортзале и на скалодроме.

Страховочное снаряжение, групповое и личное: карабины, оттяжки, точки страховки, веревка, тормозные устройства, страховочные пояса (обвязки) – используется обязательно сертифицированное, отвечающее всем требованиям безопасности. Для правильного усвоения технических приемов на скалодроме используется обувь – кроссовки-чешки, и спортивная магнезия (чтобы не скользили руки).

Для ОФП и СФП используются перекладины, шведские стенки, гимнастические скамейки, мячи.

В течении учебного года проводятся учебно-тренировочные выезды в г.Нижневартовск и г. Сургут.

Содержание программы

Первый год: НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Цель: адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с основами скалолазания и спортивного туризма.

Задачи:

- дать представление о скалолазании и спортивном туризме;
- обучить правилам техники безопасности на скалодроме,
- ознакомить с основным снаряжением туризма;
- ознакомить с техникой и тактикой скалолаза и туриста-спортсмена;
- выявить задатки, способности обучающихся;
- привить начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания и спортивного туризма.

Учебно-тематический план
(1 год обучения)

№ п/п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая культура, спорт и туризм в России.	2	2	-
3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	2	-
4.	Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь	2	2	-
5.	Гигиена, режим, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-
6.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнования по скалолазанию.	2	2	-
7.	Техника и тактика туриста-спортсмена. Виды соревнования по спортивному туризму.	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка	90	-	90
9.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
10.	Техническая подготовка скалолаза	22	-	22
11.	Техническая подготовка туриста-спортсмена	22	-	22
12.	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8
13.	Участие в соревнованиях	10	2	8
	Всего	**216**	**18**	**198**

1. Введение:

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Регистрация обучающихся.

2. Физическая культура, спорт и туризм в России.

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

Скалолазание и туризм как современные виды спорта. История их возникновения и развития. Краткий обзор развития скалолазания и туризма в округе, городе.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (зачет)

Поведение спортсмена во время занятий. Инструкция по технике безопасности. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Виды и приёмы страховки. Значение самостраховки. Зачет.

4. Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза и туриста спортсмена. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке. Требования к личному и групповому снаряжению. Уход за снаряжением. Хранение.

5. Гигиена, режим, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. 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.

6. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнования по скалолазанию.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположения использования. Приемы лазанья. Формы скального искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

7. Техника и тактика туриста-спортсмена. Виды соревнований по туризму.

Основные понятия о технике способов передвижения в различных видах туризма и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства. Способы передвижения, применяемые в зависимости от вида маршрута, его сложности, их краткая характеристика. Приёмы передвижения, применяемые в зависимости от вида и средств передвижения. Различные виды соревнований по туризму: на природе и в закрытых помещениях.

8. Общая физическая подготовка.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние дистанции, спортивные и подвижные игры. Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции, чеоночный бег, подвижные игры. Подвижные игры с мячом, игры на внимательность, сообразительность, координацию, эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

Специальная подготовка и её место в тренировке скалолаза и туриста-спортсмена. Их ведущие качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании и спортивном туризме. Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

10. Техническая подготовка скалолаза.

Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Оценка эффективности техники лазания – результаты.

11. Техническая подготовка туриста-спортсмена.

Вязание узлов. Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с маятниковой опорой», «Переправа по бревну с перилами через реку, лёд, овраг», «Параллельные перила», «Спуск подъем по склону», «Движение по навесной переправе».

12. Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов согласно таблице нормативов. Практический зачет по страховке.

13. Участие в соревнованиях.

Контрольные соревнования по общему плану учебно-тренировочных занятий – 2 раза в год. Отборочные соревнования – 1 раз.

Второй год: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Цель: закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения; изучение программы второго года обучения; умение обучающихся работать в малых и больших группах.

Задачи:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- обучить основам техники и тактики скалолазания и спортивного туризма;
- привить стойкий интерес к занятиям скалолазанием и спортивному туризму;
- познакомить с психологической и специальной физической подготовкой скалолаза и туриста-спортсмена;
- научить воспитанников взаимовыручке, чувству товарищества при работе в группе.

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№ п/п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак-тика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая культура, спорт и туризм в России. Развитие скалолазания и спортивного туризма в Росии.	2	2	-
3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	2	-
4.	Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь	2	2	-
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-

6.	Техника лазанья скалолаза. Виды соревнования по скалолазанию.	2	2	-
7.	Техника и тактика туриста-спортсмена. Виды соревнования по спортивному туризму.	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка	86	-	86
9.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
10.	Техническая подготовка скалолаза	20	-	20
11.	Техническая подготовка туриста-спортсмена	20	-	20
12.	Психологическая подготовка	2	2	-
13.	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8
14.	Участие в соревнованиях	16	-	16
	Всего	**216**	**16**	**200**

Содержание программы

1. Введение:

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Регистрация обучающихся.

2. Развития скалолазания и спортивного туризма 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 обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в округе, городе.

Зарождение отечественного туризма. История развития туризма.. Положение о значках «Турист России» и «Юный турист России».

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (зачет)

Поведение спортсмена во время занятий. Инструкция по технике безопасности. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Виды и приёмы страховки. Значение самостраховки. Зачет.

4. Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Требования к одежде, внешнему виду на тренировке. Требования к личному и групповому снаряжению. Уход за снаряжением. Хранение.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

6. Техника лазанья скалолаза. Виды соревнования по скалолазанию.

Приемы лазанья. Формы скального искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования проводятся как личные так лично-командные . В скалолазании есть следующие виды:

1. *Соревнования на трудность, 2. Соревнования на скорость с верхней страховкой.*

7. Техника и тактика туриста-спортсмена. Виды соревнований по спортивному туризму.

Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства. Способы передвижения, применяемые в зависимости от вида маршрута, его сложности, их краткая характеристика. Приёмы передвижения, применяемые в зависимости от вида и средств передвижения.

Правильный выбор пути и умение ориентироваться на отдельных участках и в целом – основной фактор, определяющий тактическую подготовку. Применение мер безопасности в различных видах туризма. Оценка безопасности маршрута (участка) для его преодоления.

Соревнования проводятся как личные так лично-командные. В спортивном туризме есть маршруты (с выходом, выездом на другую территорию), есть дистанции (прохождение на скорость определенных трасс).

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимания, подтягивание на перекладине.

9. Специальная физическая подготовка.

Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании и спортивном туризме. Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

10. Техническая подготовка скалолаза.

Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Оценка эффективности техники лазания – результаты.

11. Техническая подготовка туриста-спортсмена.

Вязание узлов. Техника прохождения этапов «Бабочка», «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Спуск подъем по склону», «Траверс склона по перилам».

12.Психологическая подготовка.

Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Моделирование психологической ситуации.

13. Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов согласно таблице нормативов. Практический зачет по страховке. Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

14. Участие в соревнованиях.

Контрольные соревнования по общему плану учебно-тренировочных занятий – 3 раза в год . Отборочные соревнования – 2 раз в год, основные – 1 раз в год.

Третий год: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Цель: закрепление знаний и навыков, полученных в первый и второй годы обучения, умение обучающихся совершенствовать свои тактические возможности; изучение программы третьего года обучения.

Задачи:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники лазания и спортивного туризма;
- развить специальные физические качества;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

№ п/п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2	Режим дня спортсмена	2	2	-
3.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
4.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	4	-
5.	Общая физическая подготовка	74	-	74
6.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
7.	Техническая и тактическая подготовка скалолаза	20	-	20
8.	Техническая и тактическая подготовка туриста-спортсмена.	20	-	20
9.	Психологическая подготовка	2	2	-
10.	Выполнение контрольных нормативов	10	-	10
11.	Участие в соревнованиях	24	-	24
12	Восстановительные мероприятия	6	2	4
	Всего	**216**	**14**	**202**

1. Введение

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Регистрация обучающихся.

2. Режим дня

Значение утренней зарядки и режим дня. Гигиена спортсмена (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (зачет)

Инструкция по технике безопасности. Виды и приёмы страховки. Зачет.

4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Помощь при различных спортивных травмах, их предупреждение. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложение первичной шины. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка.

Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия.

Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений.

Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин), бег на лыжах (5-10 км), плавание – изучение плавания различными способами.

Спортивные игры: футбол, волейбол.

6. Специальная физическая подготовка.

Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании.

Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук.

Упражнение для мышц пресса: поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами.

Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Приседания с отягощением 80% от макс. 4-6 раз, 8-10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Отягощение для первого года обучения не используется или в небольших количествах. Упражнения выполняются в основном с собственным весом.

7, 8. Техническая и тактическая подготовка скалолаза и туриста-спортсмена.

Правила передвижения по скальному рельефу, по трассе (последовательность, распределение нагрузки и т.д.). Технические приёмы. Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания на потолке. Техника лазания траверсом.

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, протяженность, крутизна маршрута). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Распределение сил на маршруте. Тактические действия команды. Анализ ошибок спортсменов. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

9. Психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Психологический настрой спортсмена в зависимости от стартового номера, сложности трасс, метеоусловий, квалификации и поведения соперников. Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках.

10. Выполнение контрольных нормативов

Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед. Наблюдение за физическим развитием юных спортсменов. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной карте спортсмена или в дневнике. Выполнение контрольных нормативов согласно таблице нормативов.

11. Участие в соревнованиях.

Контрольные соревнования по общему плану учебно-тренировочных занятий – 4 раза в год . Отборочные соревнования – 3 раз в год. Основные соревнования – 2 раз в год.

15. Восстановительные мероприятия.

Работа в восстановительном режиме. Восстановительные упражнения. Спортивный и восстановительный массаж. Дыхательная гимнастика.

Четвертый год: ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Цель: закрепление знаний и навыков, полученных в первый, второй и третий годы обучения, умение обучающихся совершенствовать свои тактические возможности; изучение программы четвертого года обучения.

Задачи:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники скалолазания и спортивного туризма;
- развитие специальный физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Учебно-тематический план
(4-ый год обучения)

№ п/п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Скалолазание и спортивный туризм в мире, России, ХМАО.	2	2	-
3	Спорт и здоровье	2	2	-
4	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2	-
5	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	4	2	2
6	Правила соревнований, их организация и проведение	4	2	2
7	Планирование тренировочного процесса	4	4	-
8	Специальное снаряжение	4	4	-
9	Врачебный контроль и самоконтроль	6	4	2
10	Общая физическая подготовка	92	-	92
11	Специальная физическая подготовка	63	-	63
12	Техническая подготовка	40	-	40
13	Тактическая подготовка	40	-	40
14	Психологическая подготовка	8	6	2
15	Выполнение контрольных нормативов	5	-	5
16	Участие в соревнованиях	26	2	24
17	Восстановительные мероприятия	20	-	20
	Всего	**324**	**32**	**292**

1. Введение:

Регистрация обучающихся. Знакомство. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

2. Скалолазание и спортивного туризма в мире, России, ХМАО.

Скалолазание и спортивный туризм в мире. Краткий обзор современного положения скалолазания и спортивного туризма в нашей стране. «Федерация скалолазания ХМАО», «Федерация самодеятельного туризма ХМАО».

3. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья спортсмена. Оказание первой помощи при травмах, ссадинах, потертостей.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Питание об утомлении, восстановлении, тренированности.

4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах двигательных навыках. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участия в соревнованиях.

5. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Организация страховки и обеспечения безопасности во время тренировки в зале. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке в скалолазании и спортивном туризме. Особенности страховки. Виды и приемы страховки

6. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение соревнований, виды, характер соревнований. Положение о соревнованиях, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Определение результатов и итоговый протокол.

7. Планирование тренировочного процесса.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: на несколько лет, на один год, на отдельные отрезки времени.

8. Специальное снаряжение

Специальное снаряжение скалолаза и туриста спортсмена: спусковое устройство, жумар, карабины и т.д. Особенности подбора страховочной системы. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Требования к личному и групповому снаряжению. Уход за снаряжением. Хранение.

9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, чистота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Спортивный индивидуальный дневник спортсмена.

10. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях.

Упражнения с предметами: набивной мяч, гантели.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бреве через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъе по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

11. Специальная физическая подготовка.

Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук:

- динамическая сила,
- подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин,
- подтягивание на перекладине, большом зацепе с отягощением 80% от макс. 8-10 подходов, по 4-8 раз в подходе, пауза отдыха между подходами 3-4 мин.

Силовая выносливость:

- развитие статической силы.

Вис на зацепе (различная толщина) с отягощением 60% от макс. 10 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания ук 45, 90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Это регулируется толщиной зацепа.

Висеть на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90,120 градусов).Отдыхать, опустив зацепы, можно не более 5-7 секунд, встряхнув руками.

Развитие силы пальцев рук. Используются кистевые эспандеры, висы на зацепах различной толщины, накручивание груза на палке.

12. Техническая подготовка.

Технические приёмы. Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания на потолке. Техника лазания траверсом.

Дальнейшее совершенствование техники прохождение этапов. Работа с верёвкой на этапах, командная страховка. Наведение перил для занятий. Маркировка верёвок. Голосовые команды. Этапы «Спортивный спуск», «Спуск дюльфером», «Подъем по склону с верхней командной страховкой», «Движение по верёвке с перилами».

13. Тактическая подготовка

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, протяженность, крутизна маршрута). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Распределение сил на маршруте. Тактические действия команды.

Анализ ошибок спортсменов. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

14. Психологическая подготовка.

Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Моделирование психологической ситуации.

15. Выполнение контрольных нормативов

Наблюдение за физическим развитием юных спортсменов. Выполнение контрольных нормативов согласно таблице нормативов. Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

14. Участие в соревнованиях.

Правила соревнований. Календарь соревнований. Положение, регламент соревнования. Права и обязанности учащихся. Контрольные соревнования по общему плану учебно-тренировочных занятий – 4 раза в год. Отборочные соревнования – 3 раз в год. Основные соревнования – 3 раз в год. Главные соревнования – 1 раз в год.

15. Восстановительные мероприятия.

Восстановление и суперкомпенсация. Восстановительные упражнения. Спортивный и восстановительный массаж. Дыхательная гимнастика.

Пятый год: ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Цель: закрепление знаний и навыков, полученных в предыдущие года обучения, изучение программы пятого года обучения; развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости

Задачи:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики скалолазания и спортивного туризма;
- совершенствование двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма, обеспечивающих успешное прохождение трассы и достижение планируемых результатов;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Учебно-тематический план
(5 год обучения)

№ п/п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
3	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	4	4	-
4	Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях	4	2	2
5	Единая всероссийская спортивная квалификация, разряды и звания	2	2	-

6	Правила соревнований, их организация и проведение	4	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль	6	2	4
8	Общая физическая подготовка	83	-	83
9	Специальная физическая подготовка	50	-	50
10	Техническая подготовка	45	2	43
11	Тактическая подготовка	20	-	20
12	Психологическая подготовка	12	2	10
13	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8
14	Участие в соревнованиях	50	2	48
15	Восстановительные мероприятия	32	-	32
	Всего	**324**	**22**	**302**

1. Вводное занятие:

Регистрация обучающихся.

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

2. Физиологические основы спортивной тренировки:

Понятие о физиологических основах двигательных навыках. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участия в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

3. Основы методики обучения и тренировки скалолазов и туристов-спортсменов.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека.

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

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

4. Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

Организация страховки и обеспечения безопасности во время тренировки в зале. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке в скалолазании и спортивном туризме. Особенности страховки.

5. Единое всероссийское спортивная классификация. Разряды и звания.

Задача и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования к спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

6. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение соревнований, виды, характер соревнований. Положение о соревнованиях, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнований.

Права и обязанности участников соревнований. Определение результатов и итоговый протокол.

7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, чистота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

8. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения и занятия. Эстафеты.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры с мячом, игры на внимательность, сообразительность, координацию, эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании и спортивном туризме.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

10. Техническая подготовка.

Основные понятия о технике способов передвижения в различных видах туризма и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства. Способы передвижения, применяемые в зависимости от вида маршрута, его сложности, их краткая характеристика. Приёмы передвижения, применяемые в зависимости от вида и средств передвижения.

Соревнования по туризму проходят на природе или в приспособленных залах. Соревнования проводятся как личные так лично-командные. В спортивном туризме есть маршруты (с выходом, выездом на другую территорию), есть дистанции (прохождение на скорость определенных трасс).

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Значение самостраховки.

Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Закрепление технических навыков лазания.

Дальнейшее совершенствование техники туриста-спортсмена. Прохождение этапов, усложненных технически и физически. Самонаведение перил при командном и личном прохождении. Снятие наведенных перил.

11. Тактическая подготовка

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, протяженность, крутизна маршрута). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте.

Составление тактического плана и распределение сил на маршруте. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения и характера маршрута., метеорологических условий, стартового номера,. Тактическое действие команды.

Анализ ошибок спортсменов. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

Правильный выбор пути и умение ориентироваться на отдельных участках и в целом – основной фактор, определяющий тактическую подготовку. Применение мер безопасности в различных видах туризма. Оценка безопасности маршрута (участка) для его преодоления.

12. Психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Психологический настрой спортсмена в зависимости от стартового номера, сложности трасс, метеоусловий, квалификации и поведения соперников. Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Моделирование психологической ситуации.

13. Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов согласно таблице нормативов.

14. Участие в соревнованиях.

Правила соревнований. Календарь соревнований. Положение, регламент соревнования. Права и обязанности учащихся. Контрольные соревнования по общему плану учебно-тренировочных занятий – 4 раза в год. Отборочные соревнования – 4 раз в год. Основные – 4 раза в год. Главные соревнования – 2 раза в год

15. Восстановительные мероприятия.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические, физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, приём витаминов.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы к программе

Нормативная база:

Правила соревнований по спортивному туризму

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная»,

Регламент проведения соревнований по скалолазанию,

Нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму и скалолазанию,

Положение о спортивных судьях,

Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм» и «скалолазание»,

Методические рекомендации

Рекомендации по подготовке и проведению соревнований,

Рекомендации по организации и проведению походов

Рекомендации по организации досугово-оздоровительных смен в детском лагере

Программы летних оздоровительных смен

Рекомендации по организации и проведению экскурсий

Сопроводительная информация к экскурсиям

Информационная база

Положение, условия мероприятий, техническая информация

Отчеты о проведении аналогичных мероприятий

Ожидаемый результат

По окончанию 1-го года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- виды специального снаряжения скалолаза и туриста-спортсмена;
- иметь представления о правилах соревнований по скалолазанию и спортивному туризму.

Уметь:

- обращаться со страховочной системой, карабином;
- выполнять последовательность действий на скалодроме;
- выполнять контрольные нормативы (по возрасту обучающегося).

По окончанию 2-го года обучения обучающиеся должны

Знать:

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- технику безопасности на тренировках и соревнованиях;
- знать способы страховки;
- правила соревнований;
- технику скалолаза и туриста-спортсмена.

Уметь:

- пользоваться специальным снаряжением;
- использовать технику страховки;
- свободно общаться в группе, работать в команде;

- участвовать в соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму;
- выполнять контрольные нормативы;

По окончанию 3-го года обучения обучающиеся должны

Знать:
- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях;
- технику и тактику скалолаза и туриста-спортсмена.
- правила соревнования, их организацию и проведение;

Уметь:
- анализировать результаты работы индивидуально и в команде;
- проводить восстановительные мероприятия;
- выступать на соревнованиях в качестве участника и судьи;
- выполнять контрольные нормативы;

По окончанию 4-го года обучения обучающиеся должны

Знать:
- специальное личное и командное снаряжение в зависимости от вида дистанции;
- физиологические основы спортивной тренировки;
- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях;
- правила соревнования, их организацию и проведение.

Уметь:
- применять навыки для прохождения спортивных трасс различной сложности;
- анализировать результаты работы индивидуально и в команде;
- совершенстовать технику и тактику скалолазания и спортивного туризма;
- проводить восстановительные мероприятия;
- выступать на соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольные нормативы;
- передавать свои накопленные знания другим.

По окончанию 5-го года обучения обучающиеся должны

Знать:
- организацию, подготовку и проведение соревнований по спортивному туризму;
- специальное личное и командное снаряжение в зависимости от вида дистанции;
- обеспечение безопасности во время тренировочного процесса;
- восстановительные средства и мероприятия после прохождения дистанции;
- технику и тактику скалолазания и спортивного туризма;

Уметь:
- применять навыки для прохождения спортивных трасс различной сложности;
- планировать спортивную тренировку;
- анализировать результаты работы индивидуально и в команде;
- совершенствовать технику и тактику спортивного туризма;
- проводить восстановительные мероприятия;
- выступать на соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольные нормативы;
- передавать свои накопленные знания другим обучающимся

Формы контроля: контрольные занятия, зачеты, соревнования.

Выполнение контрольных нормативов.

В управлении подготовкой юных спортсменов можно применять систему контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем уровне обучения.

Примерные контрольные нормативы
(по Федотенковой Т.П. «Программа для общеобразовательных школ»)

Показатели (тесты)	**Возраст учащихся**								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)/на низкой перекладине их виса лёжа (девочки), (кол-во раз).	5/16	5/18	6/19	7/20	8/19	9/17	10/16	11/18	12/18
Приседания за 30 сек. (кол-во раз).	22/18	24/20	24/20	26/22	28/26	28/26	30/28	30/28	34/30
Вис на двух фалангах пальцев рук, (сек)	10/5	20/10	30/20	35/25	40/30	40/30	50/35	55/35	60/40
Отжимания от пола (кол-во раз).	10/2	14/6	14/6	16/8	20/10	20/12	24/12	30/16	35/20

Приведенные нормативы служат лишь для примерной оценки физического развития учащихся.

Перевод с первого года обучения на второй, и со второго на третий производит тренер с учетом способностей, перспектив занимающихся и по результатам соревнований.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований)

Цели и задачи соревнований:
выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

Виды соревнований	Этапы подготовки (год обучения)				
	1	2	3	4	5
Контрольные	2	3	4	4	4
Отборочные	1	2	3	3	4
Основные	-	1	2	3	4
Главные	-	-	-	1	2

Отслеживание результатов педагогического процесса

1 год обучения

№	Что контролируется (знания, умения, навыки)	Срок контроля	Форма контроля
1	Знание мер техники безопасности по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Январь	Зачет с росписью в журнале
2	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь	Контрольное

		Январь Май	занятие
3	Контрольные соревнования по скалолазанию и спортивном туризму	Октябрь Апрель	Соревнования
4	Внутриклубные соревнования	Ноябрь	Соревнования

2 год обучения

№	Что контролируется (знания, умения, навыки)	Срок контроля	Форма контроля
1	Знание мер техники безопасности по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Январь	Зачет с росписью в журнале
2	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь Январь Май	Контрольное занятие
3	Контрольные соревнования по скалолазанию и спортивному туризму	Ноябрь Январь Апрель	Соревнования
4	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Апрель	Соревнования

3 год обучения

№	Что контролируется (знания, умения, навыки)	Срок контроля	Форма контроля
1	Знание мер техники безопасности по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Январь	Зачет с росписью в журнале
2	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь Январь Май	Контрольное занятие
3	Контрольные соревнования по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Ноябрь Январь Апрель	Соревнования
4	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Апрель	Соревнования
5	Кубок ХМАО-Югры по скалолазанию	Февраль	Соревнования

4 год обучения

№	Что контролируется (знания, умения, навыки)	Срок контроля	Форма контроля
1	Знание мер техники безопасности по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Январь	Зачет с росписью в журнале
2	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь Январь Май	Контрольное занятие
3	Контрольные соревнования по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Ноябрь	Соревнования

		Январь Апрель	
4	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Апрель	Соревнования
5	Кубок ХМАО-Югры по скалолазанию	Февраль Март	Соревнования
6	Первенство ХМАО-Югры по скалолазанию	Ноябрь	Соревнования

5 год обучения

№	Что контролируется (знания, умения, навыки)	Срок контроля	Форма контроля
1	Знание мер техники безопасности по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Январь	Зачет с росписью в журнале
2	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь Январь Май	Контрольное занятие
3	Контрольные соревнования по скалолазанию и спортивному туризму	Сентябрь Ноябрь Январь Апрель	Соревнования
4	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Апрель	Соревнования
5	Первенство ХМАО-Югры по спортивному туризму	Май	Соревнования
6	Кубок ХМАО-Югры по скалолазанию	Февраль Март Апрель	Соревнования
7	Первенство ХМАО-Югры по скалолазанию	Ноябрь	Соревнования
8	Чемпионат ХМАО-Югры по скалолазанию	Декабрь	Соревнования

Материально-техническое обеспечение

1. **Наглядные пособия:**

- плакаты по скалолазанию и спортивному туризму - «Узлы», «Снаряжение», «Типы карабинов», «Обвязки страховочные», «Виды туризма» (Энциклопедия туриста, гл. редактор Е.И.Тамм, Москва – 1993 г.);
- таблицы демонстрационные «Нормативы туристских маршрутов», «Контрольные нормативы», «Присвоение разрядов», «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение» (Регламент соревнований по группе дисциплин «маршрут» и «дистанция», Москва -2007г.);
- учебные карты (Атлас мира, Госгеодезия 1991 г.);
- физические и экономические карты России и ХМАО (Картография ГУГК СССР, Москва – 1983 г.);
- фотографии с соревнований и походов (автор Хайдарова Л.А.);
- видеоматериалов (кассеты, диски) по скалолазанию и спортивному туризму (видеоархив МКК МОО «Клуб самодеятельного туризма г.Лангепас»).

2. **Технические средства обучения:**

- спортивный и тренажёрный зал;
- скаладром;
- учебный класс;
- компьютер,
- телевизор,
- принтер,
- видеомагнитофон,
- необходимое специальное туристское снаряжение на 15 чел.:

№ п/п	Наименование технических средств обучения	Количество
1.	Верёвка основная 10 мм. 40 м.	6 шт.
2.	Верёвка основная 10 мм. 60 м.	2 шт.
3.	Верёвка основная 10 мм. 30 м.	4 шт.
4.	Верёвка основная 10 мм. 20 м.	6 шт.
5.	Беседка поясная	15 шт.
6.	Обвязка грудная	15 шт.
7.	Оттяжки	10 шт.
8.	Карабины муфтованные	30 шт.
9.	Карабины без муфт	15 шт.
10.	Каски альпинистские	15 шт.
11.	Спусковые устройства	15 шт.
12.	Жумары	15 шт.
13.	Блоки сдвоенные	3 шт.
14.	Блоки одинарные	3 шт.
15.	Ледобуры	6 шт.
16.	Рюкзак	15 шт.
17.	Коврик	15 шт.
18.	Спальник	15 шт.
19.	Компас	5 шт.
20.	Кульвиметр	1 шт

21.	Палатка 4 местная (каркасная)	4 шт.
22.	Тент	3 шт.
23.	Костровые принадлежности	1 комп.
24.	Набор котлов	1 комп.
25.	Сменные зацепки для скального тренажера	50 шт.
26.	Туфли скальные	15 шт.
27.	Магнезия	1 кг.

3. Методические пособия:

- Подготовка, организация и проведения спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации/ под общей редакцией Пиратинского А.Е., Москва – 2006 г.;
- Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся / автор составитель А. Г.Маслов, Москва – 2001 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма/ под редакцией Теплоухова, Екатеринбург – 2000 г.,
- Регламент соревнований по группе дисциплин «маршрут» и «дистанция», Москва - 2007г.);
- отчеты походов (библиотека МКК МОО «Клуб самодеятельного туризма г.Лангепас»).

4. Раздаточный материал:

- карточки «Узлы», «Страховка», «Снаряжение» (Хайдарова Л.А.).
- тесты «Узлы», «Техника безопасности на занятиях», «Снаряжение», «Оказание первой доврачебной помощи» (Хайдарова Л.А.).

Список, используемой литературы

1. Лутцев А.В. Скалолазание для детей и подростков в дополнительном образовании. г.Тюмень 2000-2002.
2. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Клюшникова Е.А., Клюшников А.Н. Туристское многоборье . Ханты-Мансийск, 2005 г.

<u>Для обучающихся:</u>

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Юрмин Г. От «А» до «Я».
3. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
3. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
4. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
7. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
10. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
11. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
13. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
14. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
15. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
16. Усыскин Г. С. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
17. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.