

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Всероссийский детский центр «Океан»

Принята на заседании методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления общего  
и дополнительного образования  
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

 М.И. Фролова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по образовательной  
деятельности ФГБОУ ВДЦ «Океан»

 Г.Г. Рыбкин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный альпинист»**

Возраст учащихся – 7 - 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Денисов Дмитрий Александрович,**  
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный альпинист»
Автор-составитель	Денисов Дмитрий Александрович, Педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	занятия на верёвочном парке
Адресат программы	учащиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через занятие спортивным скалолазанием
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать необходимые скалолазу двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, координация движений, равновесие);</li> <li>– повышать уровень физической подготовленности учащихся;</li> <li>– прививать стойкий интерес к занятиям скалолазанием;</li> <li>– прививать основы здорового образа жизни;</li> <li>– воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность</li> </ul>
Краткое содержание	Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. Данная программа направлена на формирование самостоятельного мышления, осмысленного отношения к собственному здоровью и выполняемой физической нагрузке. Освоение программного материала осуществляется в процессе теоретических и практических занятий
Планируемые результаты	<p>К концу курса учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности;</li> <li>– ознакомятся со средствами индивидуальной защиты;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы здорового образа жизни;</li> <li>– правила поведения в экстремальной ситуации;</li> <li>– назначение общеразвивающих упражнений (разминки);</li> <li>– назначение маршрутов веревочного парка, их особенности;</li> <li>– принципы командной работы;</li> <li>– правила спасения при срыве с маршрута.</li> </ul> <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;</li> <li>– проходить самостоятельно маршруты веревочного парка и скалодрома различного уровня сложности;</li> <li>– пользоваться средствами индивидуальной защиты, регулировать скалолазное оборудование;</li> <li>– оказывать помощь партнерам по команде, отряду</li> </ul>
Социальный эффект	совершенствование умственного и физического развития, приобщение учащихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека
Год разработки	2018
Год последней редакции	2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Планируемые результаты	7
1.3. Содержание программы	7
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Анализ результативности реализации программы	10
2.3. Методическое обеспечение программы	11
<b>Раздел № 3 Приложения</b>	15
План-конспекты занятий	15



## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Юный альпинист" относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана для оздоровления и физического развития детей путем прохождения маршрутов различного уровня сложности веревочного парка. В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся – в ней отведено необходимое время для ознакомления с историей альпинизма, знакомство со снаряжением, с маршрутами различного уровня сложности веревочного парка и скалодрома, с техникой безопасности и правилами пользования средствами индивидуальной защиты.

#### **Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.07.2013г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерство образования и наука РФ от 29.08.2013г. №1008);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

– Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;

– Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденное Приказом директора №147-у от 01.03.2018г.

### **Теоретико-методологическое обоснование Программы**

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни. Где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. Данная программа направлена на совершенствование умственного и физического развития, приобщение учащихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Программа циклична и вариативна, составлена в соответствии с требованиями по физической культуре сообразно целям и задачам отечественной оздоровительной физической культуры, с учетом современных достижений в области теории и практики физического воспитания и призвана помочь разнообразить содержание физкультурно-оздоровительной работы в Центре, направлена на формирование у занимающихся интереса к занятиям физическими упражнениями и собственному здоровью.

Программа ориентирует занимающихся на формирование самостоятельного мышления, осмысленного отношения к собственному здоровью и выполняемой физической нагрузке. Освоение программного материала осуществляется в процессе теоретических и практических занятий.

**Цель программы:** повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через занятия спортивным скалолазанием.

**Задачи программы:**

- развивать необходимые скалолазу двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, координация движений, равновесие);
- повышать уровень физической подготовленности учащихся;
- прививать стойкий интерес к занятиям скалолазанием;
- прививать основы здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность.

**Принципы реализации программы:**

- индивидуализации и дифференциации;
- природосообразности;
- доступности;
- систематичности и последовательности.



## **Методы обучения:**

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий).

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку).
- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);
- словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- Игровой метод
- Соревновательный метод

## **Методы организации:**

- групповой;
- фронтальный;
- индивидуальный.

## **Методы воспитательного воздействия:**

- пример;



- убеждение.

### **Общие сведения об условиях реализации Программы**

Учебные группы комплектуются согласно свободному выбору учащихся. Возраст учащихся 7-17 лет. Продолжительность образовательного процесса составляет 21 день. Программа рассчитана на 12 часов. Продолжительность занятия – 2 академических часа, периодичность – 2-3 раза в неделю.

### **Формы работы:**

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика;
- походы, экскурсии.

### **1.2. Планируемые результаты**

К концу курса учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- ознакомятся со средствами индивидуальной защиты;
- принципы здорового образа жизни;
- правила поведения в экстремальной ситуации;
- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- назначение маршрутов веревочного парка, их особенности;
- принципы командной работы;
- правила спасения при срыве с маршрута.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- проходить самостоятельно маршруты веревочного парка и скалодрома различного уровня сложности;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты, регулировать скалолазное оборудование;
- оказывать помощь партнерам по команде, отряду.

### 1.3.Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Сдача нормативов
2	Маршрут №1, №2, №3 Обучить прохождению маршрутов веревочного парка с использованием страховочной системы.	2	0,5	1,5	наблюдение
3	Обучить прохождению трасс скалодрома с использованием автостраховки.	2	0,5	1,5	наблюдение
4	Общая физическая подготовка: умения координировать движения, сила, быстрота, ловкость, гибкость, равновесие	2	0,3	1,7	наблюдение
5	Обучение прохождению «Лестницы Якоба» с использованием страховочной системы Гри-Гри	2	0,3	1,7	Итоговое тестирование
6	Соревнования	2	0,3	1,7	
7	ИТОГО	12	2,9	9,1	

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1

**Тема занятия.** Введение в программу

**Цель.** Выявление уровня физической подготовленности учащихся, знакомство с программой.

**Теория.** Специальное снаряжение скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Маршруты веревочного парка и трасс скалодрома. Техника безопасности.

**Практика.** Работа со средствами индивидуальной защиты (СИЗ): касками, страховочными системами, перчатками, карабином непрерывной страховки, страховочным карабином, блок-роликом. Сдача нормативов ОФП.

### Занятие 2

**Тема занятия.** Маршрут №1 (детский), №2 (семейный), №3 (экстремальный).

**Цель.** Обучение прохождению маршрутов веревочного парка с использованием страховочной системы.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности на маршрутах веревочного парка. Знакомство с препятствиями веревочного парка.

**Практика.** Работа с СИЗ. Техника прохождения препятствий веревочного парка.

### Занятие 3

**Тема занятия.** Скалодром.

**Цель.** Обучение прохождению трасс скалодрома с использованием автостраховки.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности на трассах скалодрома. Устройство и принцип работы автостраховки.

**Практика.** Техника прохождения трасс скалодрома. Прохождение трасс скалодрома.

## **Занятие 4**

**Тема занятия.** Общая физическая подготовка

**Цель.** Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, умения координировать движения, равновесия

**Теория.** Методика и средства развития физических качеств, необходимых скалолазу.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений на развитие двигательных качеств.

## **Занятие 5**

**Тема занятия.** «Лестница Якоба».

**Цель.** Обучение прохождению «Лестницы Якоба» с использованием страховочной системы Гри-Гри

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности на «Лестнице Якоба».

**Практика.** Техника прохождения препятствия «Лестница Якоба».

## **Занятие 6**

**Тема занятия.** Соревнования, итоговое тестирование

**Цель.** Выявить лучших участников программы.

**Теория.** Познакомить с положением о соревнованиях.

**Практика.** Соревнования.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Юный альпинист" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового маршрута учащиеся знакомятся с правильным его выполнением.



2. Учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ прохождения маршрута педагогом.

3. Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый маршрут с помощью педагога или в паре с другими учащимися.

Для успешной реализации программы "Юный альпинист" необходимо: Вербочный парк, скалодром и следующее оборудование:

- страховочные системы;
- усы самостраховки;
- карабин непрерывной страховки;
- страховочный карабин с автоматической муфтой;
- блок-ролик с усом самостраховки;
- каски;
- перчатки;
- видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- интернет.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

## **2.2. Анализ результативности реализации программы**

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

**Текущий** контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом техники скалолазания и выполняемых движений.

**Итоговый** контроль проводится в конце курса на соревнованиях.

О достижении результатов следует судить:

- по уровню теоретических и практических знаний снаряжения и оборудования, средств индивидуальной защиты (СИЗ) (опрос, проверка на тестовой линии);

- по результатам соревнований в комбинированной эстафете на маршруте веревочного парка, скалодрома, «Лестницы Якоба».

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

#### **Глоссарий**

1. Гри-гри (GRIGRI) – изобретение фирмы «PETZL». Устройство (зажим) в основном предназначено для обеспечения безопасности первого в связке. Хорошо работает на спуске. Пользуется особой популярностью среди альпинистов, предпочитающих стиль «соло». Они подвергают устройство небольшой модификации – сверлят отверстие для подвески Гри-Гри на беседке в вертикальном положении, что дает дополнительное удобство в работе и освобождает руки.
2. Страхочная система или обвязка — элемент снаряжения, широко используемый в скалолазании, альпинизме, горном туризме или высотных работах. Нижние страхочные системы ещё называют беседками, этот термин пришёл из морского сленга. Страхочная система выполняет две основные задачи: страхует человека, принимая на себя силу рывка при срыве, и служит для удобного закрепления на ней необходимого снаряжения.
3. Ус самостраховки — это обязательный элемент снаряжения альпиниста, который представляет из себя кусок верёвки или стропы, служащий для удобства закрепления на точке страховки.
4. Блок ролик - устройство на подшипниках для веревочных парков и троллеев с инновационной системой вщелкивания ролика (без

дополнительного карабина), что делает эксплуатацию ролика быстрее и удобнее.

5. Каска -это универсальная легкая каска для спортивного скалолазания, маршрутов веревочных парков, предназначена для защиты головы.
6. Карабин – основное соединительное устройство в скалолазании, альпинизме, промышленном альпинизме, спелеологии, дельтапланеризме, парашютном спорте, роупджампинге и многих других смежных видах деятельности. Применяется для страховок, самостраховок, в качестве блоков, для соединения веревок со скальными крюками и др.

### Список литературы

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
6. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
7. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2002.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
12. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
13. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 2005.



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