Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 66-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СКАЛОЛАЗАНИЕ. ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»

Возраст учащихся: **8-18 лет**
Срок реализации: **5 лет**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования
Егорова Ксения Андреевна
методист
Егорова Мария Викторовна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5C7264BAF2AEE7FD639476DE95628A6A
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Действителен: с 09.09.2022 до 03.12.2023

Пояснительная записка

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Раньше скалолазание развивалось исключительно как занятия на природных массивах, благо в Ленинградской области таких массивов насчитывается несколько. В связи с развитием мегаполиса и погодными условиями в нашем регионе все труднее становиться выезжать на природу для занятий. Благодаря новым технологиям появились скалодромы (в том числе в спортивных залах), доступные большинству желающих, дающие возможность продолжать занятия скалолазанием в течение всего года; данный вид спорта становиться доступным для детей любого школьного возраста.

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней и т.п.

Отличительные особенности программы

Данная программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ и программ педагогов дополнительного образования Санкт-Петербурга. Отличие программы состоит в том, что основная цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство спортивно-туристского отдела Дома творчества.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как наша программа предназначается для объединений дополнительного образования, а не для спортивных

школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем и в восьмом классе.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы: первые три года являются законченным циклом, уровень освоения базовый. При реализации программы в течение пяти лет (с увеличенным количеством часов на четвертом-пятом годах обучения) – углубленный.

Срок и объем реализации программы

Программа полностью рассчитана на пять лет обучения, 1680 учебных часов.

Первый этап освоения программы – три года, по уровню освоения – базовый.

Первый, второй и третий года обучения по 320 учебных часов ежегодно.

Успешно закончившие обучение по базовому уровню и проявившие способности к занятиям могут продолжить обучение по программе углубленного уровня с объемом 360 учебных часов ежегодно (четвертый и пятый года обучения).

Цели программы

Основной целью данной программы является воспитание, обучение и физическое развитие учащихся, формирование грамотного отношение к себе, воспитание волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

Задачи программы

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- *Обучающие задачи*:
- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- приобретение навыков организации быта в полевых условиях;
- подготовка к участию в соревнованиях по скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

- *Развивающие задачи:*
- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма.

- *Воспитательные задачи:*
- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к природе.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

По завершении обучения по программе учащиеся достигнут определенных спортивных результатов, смогут организовывать свой быт в полевых условиях, будут знать алгоритм оказания первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего, смогут продолжить спортивное совершенствование, будут готовы к поступлению в высшие образовательные учреждения со спортивным или педагогическим уклоном (РГПУ им. А.И. Герцена, ГАФК им. Лесгафта, СПбПУ Петра Великого) или педагогические училища.

- *Личностные результаты:*
- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- сформированность основ экологической культуры.

- *Метапредметные результаты:*

Коммуникативные

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Регулятивные

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- *Предметные результаты:*
- знание основ безопасной жизнедеятельности;
- физическое совершенство;
- навыки скалолазания и туристского быта.
- навыки участия в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском языке (государственном языке РФ).

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся

Набор детей 8-13 лет производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Условия формирования групп

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Количество детей в группах:

Количество детей в группе первого года обучения 15 человек, второго года – 12, третьего года – 10 человек, четвертого и пятого годов обучения – 8 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Структура многолетней подготовки обусловлена многими факторами, а сам многолетний процесс подготовки спортсменов-скалолазов подчинён общим закономерностям обучения и воспитания. Постепенно возрастающее количество учебных часов (от 216 до 360 в год) позволяет постепенно увеличивать нагрузку на обучающихся, увеличить количество занятий на естественном рельефе, повысить качество подготовки учащихся к соревнованиям.

Этапы реализации программы:

1-ый этап подготовки в скалолазании – группы 1- 2 года обучения

Основные задачи этого этапа:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным скалолазанием в частности;
- обучение основам техники страховки;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков организации быта на выездах;
- участие в соревнованиях новичков, соревнованиях районного масштаба, в Фестивале скалолазания;
- отбор детей для углублённого занятия скалолазанием.

В итоге занимающиеся смогут научиться:

- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- выполнить нормы 1-2 юношеского разряда по скалолазанию;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста;
- применять на выездах знания и умения организации быта.

В течение первых двух лет состав групп может меняться, так как дети 8 – 10 лет ищут себе занятие, пробуют себя, многие занимаются параллельно в других секциях и кружках. Но к концу 2-го года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам, причём уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребёнок занимается скалолазанием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, способности).

Остальные продолжают занятия в щадящем режиме. Если обучающийся пока не готов перейти на следующий уровень, у него остаются основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней, умение думать, общаться, определённые социальные навыки и т.п. Он может продолжить обучение, не испытывая дискомфорта, преодолевая дистанции, соответствующие его уровню.

2-ой этап подготовки – группы 3-5 годов обучения

Основные задачи этого этапа:

- общая и специальная физическая подготовка;
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивным скалолазанием;
- освоение новых приёмов и способов лазания;
- овладение навыками лазания на естественном рельефе;
- расширение области применения полученных знаний, умений и навыков применительно к мультисоревнованиям, соревнованиям по горной технике и ПСР.
- развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- развитие тактического мышления, инициативности и самостоятельности;
- овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- систематическое участие в соревнованиях.

В итоге занимающиеся смогут:

- выполнить нормы 1-2 спортивного разряда по скалолазанию;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- выполнить нормативы по ОФП, предусмотренные данной программой для детей этого возраста;
- вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности;
- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;
- уметь организовывать экологически грамотное и безопасное проживание в полевых условиях;
- успешно применять на практике основные требования к организации быта в полевых условиях.

Согласно спортивной терминологии, группы 1-2 года обучения – это группы начальной подготовки, группы 3-5 годов обучения – это учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с данной программой в течение учебного года по учебному плану. В летние каникулы предусматриваются выезды на естественные полигоны в Ленинградской области и в Крыму, организация учебно-тренировочных сборов на скалах Карельского перешейка, участие в соревнованиях по скалолазанию.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, скалодрома и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса (см. Приложение 1).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Формы, применяемые для организации деятельности учащихся на занятиях: (при подаче теоретического материала, при показах и объяснениях), коллективная (игры, экскурсии, учебно-тренировочные боры, физические упражнения), групповая, индивидуальная.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

Материально-техническое оснащение программы

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения теоретических занятий;
- оборудованный спортивный зал для занятий физической подготовкой;
- скалодром;
- технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера, компьютер);
- снаряжение и спортивное оборудование для занятий, полевых и учебно-тренировочных сборов и соревнований (см. Приложение 1).

Кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также уверенно владеть навыками скалолазания на различных рельефах и организации полевого быта.

Учебные планы программы

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	4	24	28	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	6	8	Тестирование
4.	История спортивного скалолазания	2	0	2	
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	8	0	8	
6.	Охрана природы	8	0	8	Наблюдение
7.	Организация быта	2	8	10	Наблюдение
8.	Спортивный инвентарь	2	14	16	Тестирование, зачет
9.	Упражнения для развития выносливости	2	24	26	Сдача контрольных нормативов
10.	Упражнения для развития быстроты	2	30	32	Сдача контрольных нормативов
11.	Упражнения на развитие силы	2	24	26	Сдача контрольных нормативов
12.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	2	32	34	Сдача контрольных нормативов
13.	Основы техники спортивного скалолазания	4	52	56	Наблюдение в течение тренировочного процесса
14.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	40	44	Наблюдение в течение тренировочного процесса
15.	Участие в соревнованиях	2	16	18	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
16.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	**49**	**271**	**320**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	2	32	34	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	4	6	Тестирование
4.	История спортивного скалолазания	2	0	2	
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	7	1	8	Тестирование
6.	Охрана природы	8	0	8	Наблюдение на выездах
7.	Организация быта	2	8	10	Наблюдение
8.	Спортивный инвентарь	2	14	16	Тестирование, зачет
9.	Упражнения для развития выносливости	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
10.	Упражнения для развития быстроты	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
11.	Упражнения на развитие силы	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
12.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
13.	Основы техники спортивного скалолазания	4	40	44	Наблюдение в течение тренировочного процесса
14.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	40	44	Наблюдение в течение тренировочного процесса
15.	Участие в соревнованиях	4	16	20	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
16.	Тренировки на естественном рельефе	4	24	28	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
17.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	**44**	**276**	**320**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	4	32	36	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	2	4	Тестирование
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	7	1	8	Тестирование
5.	Охрана природы	8	0	8	Тестирование
6.	Основы организации быта в полевых условиях	2	16	18	Наблюдение за организацией бивака, за соблюдением правил проживания
7.	Спортивный инвентарь	2	6	8	Тестирование
8.	Упражнения для развития выносливости	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения для развития быстроты	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
10.	Упражнения на развитие силы	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
11.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
12.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	58	60	Наблюдение в течение тренировочного процесса
13.	Участие в соревнованиях	4	24	28	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
14.	Тренировки на естественном рельефе	4	36	40	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
15.	Правила, организация и проведение соревнований	2	6	8	Тестирование, зачет
16.	Скалолазание и альпинизм	2	0	2	Тестирование, зачет
17.	Итоговое занятие			0	Итоговое тестирование
	ИТОГО	**42**	**278**	**320**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	4	24	28	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	8	10	Тестирование
4.	Гигиена тренировочных занятий. Спорт и организм человека	6	0	6	Тестирование
5.	Основы организации быта в полевых условиях	4	16	20	Наблюдение за организацией бивака, за соблюдением правил проживания
6.	Спортивный инвентарь	2	0	2	Тестирование
7.	Упражнения для развития выносливости	0	20	20	Сдача контрольных нормативов
8.	Упражнения для развития быстроты	0	22	22	Сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения на развитие силы	0	22	22	Сдача контрольных нормативов
10.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	22	22	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	70	72	Наблюдение в течение тренировочного процесса
12.	Участие в соревнованиях	4	32	36	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
13.	Тренировки на естественном рельефе	2	48	50	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
14.	Правила, организация и проведение соревнований	4	24	28	Тестирование, зачет
15.	Скалолазание и альпинизм	2	16	18	Наблюдение в течение тренировочного процесса
16.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	**35**	**325**	**360**	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	2	
2.	Техника безопасности	6	20	26	Тестирование, зачет
3.	Первая помощь	2	6	8	Тестирование
4.	Спорт и организм человека	6	0	6	Тестирование
5.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения на развитие силы	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
8.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	66	68	Наблюдение в течение тренировочного процесса
10.	Участие в соревнованиях	2	40	42	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
11.	Тренировки на естественном рельефе	2	64	66	Наблюдение за правильным применением умений и навыков
12.	Правила, организация и проведение соревнований	4	24	28	Организация соревнований на уровне группы
13.	Скалолазание и альпинизм	2	32	34	Тестирование, зачет
14.	Планирование тренировочного процесса	5	1	6	Спортивный дневник
15.	Итоговое занятие	1,5	0,5	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	**34**	**326**	**360**	

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
первый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Средний возраст учащихся – 8-13 лет. Создание условий для мотивации к занятиям скалолазанием, повышения физической формы.

Цель первого года обучения

Формирование осознанного интереса к занятиям скалолазанием.

Задачи первого года обучения

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным скалолазанием в частности;
- обучение основам техники страховки;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков начальной туристской подготовки;
- участие в соревнованиях новичков, соревнованиях районного масштаба, в Фестивале скалолазания;
- отбор детей для углублённого занятия скалолазанием.

Планируемые результаты 1 года обучения

Учащиеся 1-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:

- применять на практике основные знания о гигиене и первой помощи при ссадинах;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- грамотно пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые программой для детей данного возраста;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- выполнить нормы 1-2 юношеского разряда по скалолазанию;
- применять на выездах знания, умения, навыки начальной туристской подготовки.

<u>Предметные:</u>

- возможность выполнить нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста;
- получение основ знаний о спорте;
- умение грамотно пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.

<u>Метапредметные:</u>

- умение общаться в коллективе;
- умение работать индивидуально и в группе.

<u>Личностные:</u>

- знание правил поведения в городе и в лесу;
- формирование чувства любви к природе, бережного отношения к ней;
- понятие профессионального подхода к решению любой задачи;
- формирование гражданской ответственности.

Содержание первого года обучения:

1. **Вводное занятие**

Теория:
Скалолазание – что это. Цели и задачи программы и учебного года. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Практика:
Инструктаж по технике безопасности. Беседа о скалолазании как вида спорта.

2. **Техника безопасности**

Теория:
Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному скалолазанию. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Гимнастическая страховка. Типичные ошибки при страховке. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием. Основные узлы, используемые в скалолазании.

Практика:
Освоение техники гимнастической страховки. Вывязывание основных узлов. Лазание с гимнастической страховкой. Тестирование, зачет.

3. **Первая помощь**

Теория:
Мелкие травмы (ссадины, порезы, ушибы и т.п.), их обработка. Повязки при различных легких травмах. Средства для оказания первой помощи.

Практика:
Освоение техники наложения повязок. Отработка алгоритма оказания первой помощи. Сбор аптечки. Тестирование.

4. **История спортивного скалолазания**

Теория:
Скалолазание как древнейший способ передвижения человека по скалам в поисках пищи и спасения от хищников. Характеристика скалолазания как вида спорта и как вида отдыха.

5. **Гигиена тренировочных занятий, режим, питание**

Теория:
Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

6. **Охрана природы**

Теория:
Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Бережное отношение к флоре и фауне скальных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Правила пребывания на скальных полигонах Ленинградской области.

7. **Организация быта**

Теория:
Особенности организации перекусов на выездах. Правила организации питания, безопасность.

Практика:

Организация питания в стационарных условиях. Организация кратковременного бивака в полевых условиях.

8. Спортивный инвентарь

Теория:

Шведская стенка, турник. Снаряжение для занятий скалолазанием. Одежда. Обувь. Скальные туфли. Страховочная система, карабины. Магнезия. Техника безопасности при работе на снарядах и со страховочным оборудованием.

Практика:

Знакомство с оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем. Работа с веревками и карабинами. Упражнения на снарядах. Тестирование, зачет.

9. Упражнения для развития выносливости

Теория:

Значение выносливости для скалолаза. Правила выполнения упражнений. Необходимость разминки и заминки.

Практика:

Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Сдача контрольных нормативов.

10. Упражнения для развития быстроты

Теория:

Значение упражнений для развития быстроты для скалолаза. Правила выполнения упражнений. Необходимость разминки и заминки.

Практика:

Бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапными остановками. Эстафеты: с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Сдача контрольных нормативов.

11. Упражнения на развитие силы

Теория:

Силовая подготовка скалолаза. Правила выполнения упражнений. Необходимость разминки и заминки.

Практика:

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из виса на перекладине. Сдача контрольных нормативов.

12. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Теория:

Прохождение трасс на равновесии. Правила выполнения упражнений. Необходимость разминки и заминки.

Практика:

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений

рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Сдача контрольных нормативов.

13. Основы техники спортивного скалолазания

Теория:

Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

Практика:

Отработка технических приемов.

14. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

Техника прохождения карнизов, нависаний. Лазание в распоре. Выполнение разворотов, выходов на ногу. Самостраховка и способы ее применения.

Практика:

Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании (см. Приложение 4).

15. Участие в соревнованиях

Теория:

Виды соревнований по скалолазанию. Правила соревнований.

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Соревнования внутри группы. Посещение районных и городских соревнований.

16. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
второй год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса второго года обучения

Средний возраст учащихся – 9 - 14 лет. Увеличено количество часов на практические занятия. Подготовка к участию в соревнованиях районного уровня. Выход на естественные рельефы.

Цель второго года обучения

Формирование склонности к здоровому образу жизни через занятия скалолазанием.

Задачи второго года обучения

- физическое совершенство;
- подготовка к участию в районных соревнованиях.

Планируемые результаты второго года обучения

предметные:

- иметь представление о скалолазании в Санкт-Петербурге;
- применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- преодолевать дистанцию с верхней страховкой;
- безошибочно завязывать основные узлы;
- участвовать в соревнованиях по скалолазанию.
- возможность выполнить физические нормативы для своего возраста.

метапредметные:

- умение общаться в коллективе;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

личностные:

- знание правил поведения на соревнованиях;
- формирование личной ответственности.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа по темам прошлого учебного года.

2. Техника безопасности

Теория:

Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода и места

купания.

Практика:

Проверка снаряжения. Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов. Тестирование, зачет.

3. Первая помощь

Теория:

Сильные ушибы, растяжения – симптомы, оказание помощи. Ожоги. Тепловые и солнечные удары – профилактика, первая помощь.

Практика:

Наложение повязок на конечности. Тестирование.

4. История спортивного скалолазания

Теория:

Краткий исторический обзор развития спортивного скалолазания у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния скалолазания. Перспективы развития. Текущие события в России и за рубежом. Скалолазание в Санкт-Петербурге.

5. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание

Теория:

Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Практика:

Тестирование.

6. Охрана природы

Теория:

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований с учетом природоохранных требований.

7. Организация быта

Теория:

Правила организации бивака в полевых условиях, безопасность при организации питания.

Практика:

Организация бивака в полевых условиях Организация питания в условиях стационара и в полевых условиях.

8. Спортивный инвентарь

Теория:

Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика:

Работа на тренажерах, бухтование веревок. Тестирование, зачет.

9. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки. Сдача контрольных нормативов.

10. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Сдача контрольных нормативов.

11. Упражнения на развитие силы

Практика:

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Сдача контрольных нормативов.

12. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика:

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Сдача контрольных нормативов.

13. Основы техники спортивного скалолазания

Теория:

Работа с оттяжками. Лазание с верхней страховкой. Техника смены рук и ног. Виды лазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

Практика:

Отработка технических приемов.

14. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

Лазание в распорах. Страховка и самостраховка. Выходы на руках.

Практика:

Отработка технических приемов. Выполнение разворотов, выходов на ногу, на пятку. Разучивание и освоение специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании (см. Приложение 4).

15. Участие в соревнованиях

Теория:

Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика:

Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

16. Тренировки на естественном рельефе

Теория:

Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика:

Освоение техники лазания на скальных массивах.

17. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год. Итоговое тестирование.

Практика:

Итоговое тестирование

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
третий год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса третьего года обучения

Средний возраст учащихся – 10 - 15 лет. Прошли обучение в течение двух лет, на каникулах участвовали в выездных многодневных мероприятия, в соревнованиях. Заинтересованы в дальнейшем обучении. Увеличено количество часов занятий на естественном рельефе. Предусматриваются выезды с ночевкой на два дня на скальные массивы. Увеличено количество часов на участие в соревнованиях.

Цель третьего года обучения

Основная цель третьего года обучения - совершенствование общей физической, туристско-спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена.

Задачи третьего года обучения

- спортивное совершенство;
- подготовка к участию в соревнованиях.

Планируемые результаты третьего года обучения

предметные:

Учащиеся 3-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:

- осуществлять меры по обеспечению сохранения природы на выезде;
- применять на практике знания особенностей питания спортсменов;
- собирать аптечку на выезд;
- накладывать повязки;
- применять на практике знания об основах гигиены в полевых условиях;
- преодолевать дистанции заданной сложности с нижней страховкой;
- эффективно выполнять специальные упражнения;
- участвовать в соревнованиях по скалолазанию в своих возрастных группах.
- выполнить физические нормативы для своего возраста.

метапредметные:

- смогут самостоятельно планировать пути достижения целей;
- смогут организовывать совместную деятельность.

личностные:

- проявят ответственное отношение к учению;
- проявят экологическая ответственность.

Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа по темам прошлого учебного года.

2. Техника безопасности

Теория:

Правила поведения на скалах, на соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила хранения спортивного инвентаря, оборудования, одежды, обуви. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Нижняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака. Безопасное обращение с колющим и режущим инструментом. Питьевая вода и места купания.

Практика:

Повторение и совершенствование техники верхней страховки. Освоение техники нижней страховки. Тестирование, зачет.

3. Первая помощь

Теория:

Переохлаждение. Вывихи. Симптомы и оказание помощи. Содержание аптечки на выездах.

Практика:

Повязки на голову. Повязки на пальцы. Тестирование.

4. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека

Теория:

Особенности питания спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Организация питания на сборах. Гигиена на сборах и соревнованиях. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Органы дыхания и обмен веществ. Совершенствование функций систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Практика:

Тестирование.

5. Охрана природы

Теория:

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию.

6. Основы организации быта в полевых условиях

Теория:

Правила организации бивака в полевых условиях, безопасность при организации питания и проживании. Особенности многодневного проживания в полевых условиях.

Практика:

Организация бивака в полевых условиях Организация питания. Организация гигиенических процедур. Организация сушки снаряжения.

7. Спортивный инвентарь

Теория:

Искусственный рельеф (зацепы) и способы установки. Статические и динамические веревки.

Практика:

Вязание различных узлов, разные способы бухтования веревок. Снятие зацепов.

8. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми). Сдача контрольных нормативов.

9. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью. Сдача контрольных нормативов.

10. Упражнения на развитие силы

Практика:

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Сдача контрольных нормативов.

11. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика:

Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Сдача контрольных нормативов.

12. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

Работа связок, работа на КП, организация станций страховки. Техника прохождения карнизов и нависаний.

Практика:

Отработка технических приемов. Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4).

13. Участие в соревнованиях

Теория:

Положения и условия соревнований. Отличия соревнований по разным видам туризма. Психологическая подготовка к соревнованиям. Работа в команде на туристских

соревнованиях.

Практика:

Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию.

14. Тренировки на естественном рельефе

Теория:

Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Классификация трасс по сложности. Ознакомление с организацией верхней страховки. Лазание с верхней и нижней страховкой.

Практика:

Отработка техники лазания с верхней страховкой на скальных массивах.

15. Правила, организация и проведение соревнований

Теория:

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Федерация Скалолазания РФ. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Виды соревнований.

Практика:

Участие в подготовке соревнований по скалолазанию. Тестирование, зачет.

16. Скалолазание и альпинизм

Теория:

Скалолазание как часть альпинизма. Особенности прохождения скальных стен во время восхождений. Работа связок.

17. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
четвертый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса четвертого года обучения

Средний возраст учащихся – 11 - 16 лет. Прошли обучение в течение трех лет, на каникулах участвовали в выездных многодневных мероприятия. Успешно участвовали в соревнованиях. Заинтересованы в повышении спортивного уровня. Увеличено количество часов на занятия на скальном рельефе, на соревнования и подготовку к ним.

Цель четвертого года обучения

Основная цель четвертого года обучения - совершенствование общей физической, туристско-спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена.

Задачи четвертого года обучения

- формирование экологической грамотности;
- спортивное совершенство.

Планируемые результаты четвертого года обучения

предметные:

Учащиеся 4-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:

- грамотно контролировать личное снаряжение;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- эффективно выполнять специальные упражнения;
- уметь составлять меню и раскладку;
- самостоятельно организовывать питание на сборах;
- избегать ядовитых растений;
- уверенно выступать на районных и городских соревнованиях по скалолазанию;
- выполнить физические нормативы для своего возраста.

метапредметные:

- будут владеть основами самоконтроля, самооценки;
- смогут контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения.

личностные:

- будут проявлять склонность к здоровому и безопасному образа жизни;
- будут демонстрировать знание и соблюдение социальных норм, правил поведения.

Содержание четвертого года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Планирование участия в соревнованиях.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа по темам прошлого учебного года.

2. Техника безопасности

Теория:

Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный

контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке.

Практика:

Проверка снаряжения и оборудования перед занятиями. Закрепление техники нижней страховки. Тестирование, зачет.

3. Первая помощь

Теория:

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи.

Практика:

Наложение жгута, тугие повязки. Иммобилизация конечностей. Тестирование.

4. Гигиена тренировочных занятий. Спорт и организм человека

Теория:

Гигиена на сборах и соревнованиях. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Составление меню и раскладки на сборы. Мышцы, их строение и взаимодействие. Органы дыхания и обмен веществ. Дыхание в процессе занятий спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Водные процедуры как средство восстановления.

5. Основы организации быта в полевых условиях

Теория:

Правила организации бивака в полевых условиях. Безопасность многодневных мероприятий. Организации бивуака и безопасность. Работа с колющим и режущим инструментом и его хранение.

Практика:

Организация бивака в полевых условиях. Организация проживания, питания, хранения снаряжения.

6. Спортивный инвентарь

Теория:

Статические и динамические веревки, сходство, различия и область применения. Типы страховочных систем. Структура веревки. Скальная обувь разных фирм производителей: особенности, недостатки.

7. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми). Сдача контрольных нормативов.

8. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п.

Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью. Сдача контрольных нормативов.

9. Упражнения на развитие силы

Практика:

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Сдача контрольных нормативов.

10. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика:

Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Сдача контрольных нормативов.

11. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

Значение и применение упражнений на практике. Способы правильного выполнения упражнений – правильное дыхание, концентрация внимания. Способы обучения специальным приемам. Помощь при выполнении упражнений.

Практика:

Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4).

12. Участие в соревнованиях

Теория:

Подготовка к соревнованиям: знакомство с положением, условиями. Особенности физической и психологической подготовки.

Практика:

Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию.

13. Тренировки на естественном рельефе

Теория:

Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Классификация трасс по сложности.

Практика:

Лазание с верхней и нижней страховкой. Работа на маршрутах средней категории трудности.

14. Правила, организация и проведение соревнований

Теория:

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Особенности судейства.

Практика:

Участие в подготовке соревнований по скалолазанию. Участие в судействе районных соревнований. Посещение городских соревнований с целью знакомства с судейской деятельностью. Тестирование, зачет.

15. Скалолазание и альпинизм

Теория:

Техника подъемов и спусков. Технические приемы подъема по веревке. Варианты спуска с помощью веревки. Варианты закрепления веревок. Организация рабочих станций и пунктов командной и судейской страховки.

Практика:

Изучение и закрепление техники подъемов и спусков. Организация пунктов страховки.

16. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Практика:

Итоговое тестирование.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
пятый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса пятого года обучения

Средний возраст учащихся – 12 - 17 лет. Прошли обучение в течение четырех лет, на каникулах участвовали в выездных многодневных мероприятия. Успешно участвуют в городских соревнования. Заинтересованы в повышении спортивного мастерства.

Пятый год – завершающий год обучения по программе. Подводятся итоги обучения, рассматриваются перспективы дальнейшего обучения и повышения спортивного мастерства.

Уделяется внимание самостоятельной работе учащихся.

Цель пятого года обучения

Основная цель пятого года обучения – совершенствование общей физической, туристско-спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена.

Задачи пятого года обучения

- общая и специальная физическая подготовка;
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивным скалолазанием;
- освоение новых приёмов и способов лазания;
- овладение навыками лазания на естественном рельефе;
- расширение области применения полученных знаний, умений и навыков применительно к мультисоревнованиям, соревнованиям по горной технике и ПСР.
- развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- развитие тактического мышления, инициативности и самостоятельности;
- овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- систематическое участие в соревнованиях.

Планируемые результаты пятого года обучения

<u>предметные:</u>

Учащиеся 5-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:

- безопасно организовывать тренировочные занятия;
- грамотно организовывать бивак;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- преодолевать дистанции высокой категории сложности;
- участвовать в проведении соревнований по скалолазанию;
- помогать в работе с младшими воспитанниками;
- успешно участвовать в городских соревнованиях по скалолазанию;
- выполнить нормы 1-2 спортивного разряда по скалолазанию;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности;
- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;

- организовывать экологически грамотное и безопасное проживание в полевых условиях;
- выполнить нормативы по ОФП, предусмотренных данной программой для детей этого возраста;
- помогать в работе с младшими воспитанниками;
- безопасно организовывать тренировочные занятия.

метапредметные:
- учащиеся будут продуктивно общаться в коллективе;
- учащиеся будут соблюдать морально-этические нормы спортивного поведения;
- учащиеся смогут работать индивидуально и в группе.

личностные:
- учащиеся будут демонстрировать знание и соблюдение правил поведения в городе и в лесу;
- учащиеся будут проявлять инициативность и самостоятельность;
- учащиеся смогут проявлять гражданскую ответственность.

Содержание пятого года обучения

1. Вводное занятие

Теория:
Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Планирование участия в соревнованиях. Особенности подготовки к сложным стартам.

Практика:
Инструктаж по технике безопасности. Беседа по темам прошлого учебного года.

2. Техника безопасности

Теория:
Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

Практика:
Контроль снаряжения перед тренировкой. Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа. Тестирование, зачет.

3. Первая помощь

Теория:
Травмы головы, позвоночника, брюшной полости - симптомы. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы.

Практика:
Полная иммобилизация. Изготовление носилок, транспортировка «пострадавшего». Тестирование.

4. Спорт и организм человека

Теория:
Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Водные процедуры (душ, ванна, прорубь) как средство восстановления и пользование ими.

5. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми). Сдача контрольных нормативов.

6. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью. Сдача контрольных нормативов.

7. Упражнения на развитие силы

Практика:

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Сдача контрольных нормативов.

8. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика:

Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения гимнастических комбинаций на бревне.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.

Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Сдача контрольных нормативов.

9. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:

Формы и приемы обучения специальным упражнениям. Организация тренировки.

Практика:

Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4).

10. Участие в соревнованиях

Теория:

Положение и условия соревнований. Подготовка к соревнованиям. Психологическая готовность к выступлениям.

Практика:
Подготовка к участию, участие в соревнованиях по скалолазанию.

11. Тренировки на естественном рельефе

Теория:
Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Алгоритм подготовки к занятиям на естественном рельефе.

Практика:
Организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой. Работа на маршрутах высокой категории трудности.

12. Правила, организация и проведение соревнований

Теория:
Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы подведения результатов. Разрядные требования. Рейтинг спортсменов. Трассы соревнований, обеспечение безопасности.

Практика:
Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

13. Скалолазание и альпинизм

Теория:
Работа связок. Техника подъемов и спусков. Варианты закрепления веревок. Организация рабочих станций и пунктов командной и судейской страховки. Спуск с удлинением веревок.

Практика:
Изучение способов работы связок. Изучение способов организации рабочих станций и пунктов командной страховки. Тестирование, зачет.

14. Планирование тренировочного процесса

Теория:
Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Задачи и содержание годичного цикла. Специфика годичных циклов тренировки спортсменов-скалолазов в связи с двумя соревновательными видами: на естественном и искусственном рельефах. Недельный цикл тренировки. Спортивный дневник. Особенности тренировочного процесса в подготовительном, переходном и соревновательном периодах.

Практика:
Заполнение спортивного дневника.

15. Итоговое занятие

Теория:
Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. Перспективы дальнейшего обучения и спортивного совершенствования.

Практика:
Итоговое тестирование

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебных планах программы.

Формы контроля

- практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, спортивный дневник, сдача физических нормативов;
- наблюдение, анализ качества выполнения заданий, беседа, результаты и анализ участия в соревнованиях, само и взаимоанализ.

Сроки проведения

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы и сдачи контрольных нормативов для определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения и проверки остаточных знаний и умений учащихся последующих годов обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимоанализа действий учащихся.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего и пятого годов обучения в форме анализа участия в сборах и соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

Формы и методы подведения итогов реализации программы

1 этап (1 и 2 года обучения). Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ результатов участия в соревнованиях, результат тестовых заданий.

2 этап (3 – 6 года обучения). Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Оценка уровня физической подготовки учащихся на всех этапах проводится по таблицам № 1 и № 2 («Контрольные нормативы физической подготовки»), см. Приложение 2.

Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 3).

Основные формы подведения итогов реализации программы

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся: участие в соревнованиях по скалолазанию, технике пешеходного туризма и ориентированию; участие в Международном Фестивале скалолазания; получение разрядов по скалолазанию (см. Приложение 3); сдача спортивных нормативов (см. Приложение 2).

Критерии, параметры и показатели оценки

Оценка проводиться по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических

материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов знает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов, эпизодически путает алгоритм действий; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении, не знает или путает алгоритм действий; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) - при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Варианты контрольно-измерительных материалов

тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные нормативы, разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

Формы фиксации результатов

карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол, ведомость, отчет о мероприятии, спортивный дневник.

Методические материалы

Педагогические методики и технологии обучения

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

Педагогические принципы организации учебного процесса

- *принцип непрерывности и преемственности процесса образования.*
- *принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.*
- *принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).*
- *принцип деятельностного подхода.*

Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

- *Принцип творчества.*

Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

- *Принцип разновозрастного единства.*

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- *Принцип открытости системы.*

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Формы проведения занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме,

на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Санкт-Петербурга. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года:

1 вариант: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа в помещении, а оставшиеся часы суммируются и отводятся на один выезд с ночевкой в полевых условиях (4+8=12 учебных часов) – в теплые месяцы.

2 вариант: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа – в холодное время года.

Дидактические материалы

Тема	**Используемые формы занятий**	**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов обучения**
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература по теме, видеофильмы	Реферат, домашнее сочинение
Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение, тест
Охрана природы	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Видеофильм	Тестирование
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные, показ	Спортинвентарь	-
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортинвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, индивидуальные спортивные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортинвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие силы	Работа в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортинвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации	Работа в парах, эстафеты, командные игры, индивидуальные упражнения	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортинвентарь	Сдача нормативов

Тема	Используемые формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
движений				
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, шведская стенка	Прохождение дистанций заданной сложности, участие в соревнованиях
Специальные приёмы спортивного скалолазания	Выполнение индивидуальных заданий под руководством тренера	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, кампусборд, ногоход, шведская стенка	Прохождение дистанций с выполнением заданных технических приёмов, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Показ, практические (участие в соревнованиях)	Календарь Соревнований. Спортивный дневник	Получение разрядов
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Специальное снаряжение для скалолазания. Туристское снаряжение	Зачет
Правила, организация и проведение соревнований	Лекция, ознакомление с материалами в электронном виде	Словесные, показ	Раздаточный материал, компьютер	Тестирование с использованием компьютерной программы
Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Туристское снаряжение, информационные стенды, плакаты, фотоальбомы	Анализ участия в соревнованиях
Скалолазание и альпинизм	Беседа, просмотр видеофильмов, работа в парах	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы. Специальное снаряжение для скалолазания.	Наблюдение
Планирование тренировки	Индивидуальная беседа	Словесные, практические	Тетрадь планирования	Проверка тетради

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
2. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: ГДТЮ, 1995. – 34 с.

3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Вышэйшая школа, 1980. - 256 с.
4. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
6. История физической культуры: Учебник для педагогических институтов// Под общ. ред. Столбова В.В.- М.: Просвещение, 1989. – 88 с.
7. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. Научный анализ. Проблемы. Находки. - РАО: МГФСР, 1992. - 97 с.
8. Маеркович В.В., Гурьян Ю.А. На скалы! – Л.: Лениздат, 1971. – 120 с.
9. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
10. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 22006. – 77 с.
11. Протченко Т.А., Полянская Н.В., Малыхина М.В., Копылов Ю.А. Проблема ценностных ориентаций учащихся общеобразовательной школы в области личной физической культуры. //Материалы VI конф. "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". – Коломна: 1996, с. 81-82.
12. Скалолазание. Правила соревнований. Под рук. Антоновича И.И. – М.: ФиС, 1979. – 38 с.
13. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
14. Энциклопедия туриста. Ред. Тамм Е.И. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 56 с.
2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.
3. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 – 175 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990. – 256 с.
6. Рыжавский Г.Я. **Биваки.** — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

Перечень интернет-источников

1. Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://ddtks.ru, свободный.
2. Сайт федерации скалолазания Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://spbclimbing.ru/, свободный.
3. Сайт «Балтийский берег»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.balticbereg.ru, свободный.
4. Сайт поисковой системы «Google»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.google.ru, свободный.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН

приказом от 31.08.2023 № 66-од

Директор

_____

М.Д. Иваник

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Движение вверх»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	02.09	23.06	36	96	320	2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в месяц по 8 часов
2 год	В этом учебном году не реализуется					
3 год	В этом учебном году не реализуется					
4 год	В этом учебном году не реализуется					
5 год	В этом учебном году не реализуется					

* Один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, учебно-тренировочных сборов, соревнований.