

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета

ГБОУ школа № 401

№ 1 от «30» августа 2017 г.

В.Ю. Язневич

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.

Директор ГБОУ школа № 401

С.Н. Язневич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Скалолазание

Возраст учащихся 8-15 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Груньковский Максим Анатольевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Скалолазание - одна из популярнейших форм активного отдыха людей. Правильно организованное и успешно проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, вырабатывает у него такие ценные качества, как инициатива, ответственность, мужество.

Скалолаз, помимо хорошей физической подготовки, должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками. Отправляясь в путешествие, спортсмены тщательно должны продумать вопросы разработки маршрута, выбора снаряжения, техники и тактики движения, организации питания и ночевки, обеспечения безопасности в пути, оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

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

Новизна :

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

Отличительной особенностью данной программы является:

Образовательная программа «Спортивное скалолазание с основами горного туризма» является модифицированной и адаптированной под условия ГБОУ СОШ № 87, скорректированной и составленной на основе: «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.

Занятие проводится:

1-й год: 80% - ОФП, СФП; 20% - скалолазание (чистое лазание);

2-й год: 70% - ОФП, СФП; 30% - скалолазание (чистое лазание);

3-й год: 60% - ОФП, СФП; 40% - скалолазание (чистое лазание).

Адресат программы:

настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

8-17 лет.

Цель программы:

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

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные:

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

Задачи 2-ого года обучения:

Обучающие

1. Обучить вязке узлов.
2. Обучить приемам организации страховки и самостраховки.
3. Обучить навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.

4. Обучить основам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Задачи 3-го года обучения:

Обучающие:

1. Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

1. Совершенствовать приемы организации страховки и самостраховки.
2. Совершенствовать навыки выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
3. Совершенствовать приемы преодоления искусственных и естественных препятствий.
4. Совершенствовать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное).
5. Совершенствовать конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
6. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 8-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 9-ти летнего возраста, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача и выполнившие «Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1).

Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует «**Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах**» (см. приложение №2).

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

дипломированный специалист по скалолазанию.

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

4.1. Скалодром:

гимнастические маты (5 шт.),
зацепки (имитаторы скального рельефа),
страховочные системы (15 шт.),
веревки (диам. 10 мм. – 100м.),
карабины (20 шт.),
оттяжки (20 шт.),
спусковые устройства (10 шт.),
тормозные устройства (10 шт.),
скальная лестница (3 шт.),
цифровая видеокамера (1 шт.),
запасной аккумулятор для видеокамеры,
штатив для видеокамеры (1 шт.),
телевизор (1 шт.),
кронштейн для телевизора (1 шт.).

4.2. Спортивные сборы и выезды:

Палатки (5 шт.),
тенты костровые (2 шт.),
лопата (1 шт.),
двуручная пила (1 шт.),
топор (1 шт.),
маркированная лента (100 м.),
костровое оборудование (котлы (3 шт. по 5л.), половник (2 шт.), доски для резки продуктов (2 шт.), ножи кухонные (2 шт.), тросик костровой (1 шт.), крючки для котлов (10 шт.), стол (складной),
карты местности (5 шт.),
планшеты для карт (5 шт.),
компаса (5 шт.),
фонари,
медицинская аптечка (см. приложение № 4),
ремонтный набор,
спички,
газовая горелка (3 шт.),
газ в баллоне (10 шт.),
обвязки (15 шт.),
скальные крючья (20 шт.),
карабины (20 шт.),
спусковые устройства (15 шт.),
молоток скальный (6 шт.),
гимнастические маты (3 шт.).

4.3. Основное личное снаряжение, специальная одежда и обувь:

рюкзак,
коврик из пены (большой и маленький - «сидушка»),

спальный мешок,
ботинки туристские,
кроссовки,
шерстяной спортивный костюм,
штормовой костюм,
нижнее белье,
свитер,
непромокаемая плащ-накидка,
головной убор,
спортивный костюм для скалолазания,
скальные туфли,
компас,
часы,
туалетные принадлежности,
миска, ложка, кружка, ножик, спички, фонарик.

Всё снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Список инвентаря может быть расширен или изменен в зависимости от длительности похода, времени года, особенностей района путешествия, маршрута, характера естественных препятствий и способов их преодоления.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость учебных групп по годам обучения

-первый год обучения -15 человек

-второй год обучения -12 человек

-третий год обучения- 10 человек

Сроки реализации программы -3 года

1 год обучения 144 часа

2 год обучения 216 часов

3 год обучения 216 часов

Режим занятий:

1-й год обучения – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа (144 часа в год),

2-й год обучения – 6 часов неделю (3 раза по 2 часа (216 часов в год),

3-й год обучения – 6 часов неделю (3 раза по 2 часа (216 часов в год),

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, репортаж, интервью, газета + презентация, чаепитие, спортивные игры (см. приложение № 5).

Основные способы и формы работы с детьми.

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

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

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

Планируемые результаты

Год обучения	Занимающийся будет		Наберёт кол-во баллов в соответствии с «Нормативными требованиями для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).	
	Знать	Уметь	Мальчики	Девочки
1	- Историю появления скалолазания, - историю скалолазания в России, - терминологический язык, - культуру и традиции скалолазания.	- Использовать приемы страховки и само страховки, - преодолевать искусственные и естественные препятствия.	40	25
2	- основы оказания первой медицинской помощи, - технику безопасности при проведении спортивных мероприятий	- Вязать узлы, - страховать и страховаться, - выживать под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности, - преодолевать искусственные и естественные препятствия, - поддерживать порядок в спортивном комплексе, - передавать в устной форме знания друзьям и родным.	60	40
3	- навыки оказания первой медицинской помощи, - способы организации спортивных мероприятий	- Оказание первой медицинской помощи, - страховать и страховаться, - выживать под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности, - преодолевать искусственные и естественные препятствия, - добиваться поставленной цели, - работать в команде.	70	50

Учебный план

1-ого года обучения.

№ п\п	Раздел	Всего часов	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка.		6	
1	Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале.	2	
2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.	1	
3	Основное снаряжение для скалолазания.	1	
4	Одежда скалолаза.	1	
5	Специальное снаряжение.	1	
Практическая подготовка.		138	
1	ОФП.		80
2	СФП.		20
3	Техника безопасности и техника страховки.		10
4	Техническая подготовка.		16
5	Тактическая подготовка.		6
6	Выполнение контрольных нормативов.		6
Всего:		144	

Методическое обеспечение образовательной программы

1 год обучения.

№ п/ п	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая. Формы проведения занятий: теоретическая, деловая игра	Приёмы: лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978. 2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 4. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987. 5. Инструкции по технике безопасности.	Устный зачет, семинар, деловая игра.	Видеопроектор, ноутбук, снаряжение для скалолазания, специальное снаряжение для скалолазания.

2	Практическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: практическая	Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968. 2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987. 3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. 4. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru	Устный зачет, семинар, деловая игра, выполнение контрольных нормативов, самостоятельная работа.	Скалодром, зацепы, веревки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства.
---	--------------------------	--	--	--	---	--

Учебный план 2-ого года обучения.

№ п/п	Раздел	Всего часов	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка.		6	
1	Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале.	2	
2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2	
3	Спорт и здоровье.	2	
Практическая подготовка.		210	
1	ОФП.		120
2	СФП.		40
3	Техника безопасности и техника страховки.		18
4	Техническая подготовка.		20
5	Тактическая подготовка.		6
6	Выполнение контрольных нормативов.		6
Всего		216	

Методическое обеспечение образовательной программы Второй год обучения.

№ п/п	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
-------	-------------------	--	---	------------------------	-------------------------	-------------------------------

1	Теоретическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая. Формы проведения занятий: теоретическая, деловая игра	Приёмы: лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. 2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. "ФиС", 1970. 3. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 4. Директор Л. Б. "Снаряжение для горного туризма". М. Профиздат, 1987. 5. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977. 6. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981. 7. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995. 8. Инструкции по технике безопасности.	Устный зачет, семинар, деловая игра.	Видеопроектор, ноутбук, снаряжение для скалолазания, специальное снаряжение для скалолазания.
2	Практическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: практическая	Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Колесников А. А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат, 1968. 2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. 3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. 4. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru 5. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 6. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.	Устный зачет, семинар, деловая игра, выполнение контрольных нормативов, самостоятельная работа.	Скалодром, зацепы, веревки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства.

Учебный план 3-го года обучения.

№ п/п	Раздел	Всего часов	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка.		6	
1	Техника безопасности в скалодроме и правила поведения на занятиях в зале.	2	
2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.	2	
3	Спорт и здоровье.	2	
4	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	4	
Практическая подготовка.		210	
1	ОФП		120
2	СФП		80
3	Техника страховки		20
4	Техническая подготовка		40
5	Тактическая подготовка		12
6	Выполнение контрольных нормативов		6
Всего		288	

Методическое обеспечение образовательной программы

3 год обучения.

№ п/п	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая. Формы проведения занятий: теоретическая, деловая игра	Приёмы: лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. 2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. "ФиС", 1970. 3. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 4. Директор Л. Б. "Снаряжение для горного туризма". М. Профиздат, 1987. 5. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977. 6. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981. 7. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995. 8. Инструкции по технике безопасности.	Устный зачет, семинар, деловая игра.	Видеопроектор, ноутбук, снаряжение для скалолазания, специальное снаряжение для скалолазания.
2	Практическая подготовка.	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: практическая	Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	1. Колесников А. А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат, 1968. 2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. 3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. 4. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru 5. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 6. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.	Устный зачет, семинар, деловая игра, выполнение контрольных нормативов, самостоятельная работа.	Скалодром, зацепы, веревки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства.

3. Система контроля и методическое обеспечение

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

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

Методы контроля и коррекции: устный, письменный, взаимопроверка, смотр знаний, работа

Диагностика

Данная методика является модификацией методики «Анализ социального заказа в системе дополнительного образования» Н.Ю. Конасовой [12] и предназначена для выявления специфики (спектр, качество, удовлетворенность) образовательных потребностей занимающихся в ОДОД.

Ребятам предлагается ответить на вопросы анкеты, которые дают возможность выяснить цели посещения детьми объединений и занятий в творческих коллективах.

Анкеты составлены с учетом возрастных особенностей занимающихся для двух категорий: 8-11 и 12-17 лет. Если в одном коллективе занимаются ребята обеих возрастных категорий, то им соответственно предлагаются разные анкеты.

Для проведения анкетирования необходимо, чтобы каждый занимающийся имел индивидуальный бланк с перечнем вопросов. Перед началом процедуры педагог или психолог объясняет детям, для чего проводится опрос и правила заполнения анкет.

Формы подведения итогов

1-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 2 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).

2-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 3 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).

3-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Выполнение для 4 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).

Приложение

Варианты бланков анкет

Анкета для учащихся 8-11 лет

Дорогой друг!

1. Внимательно прочитай предложенные ниже утверждения и отметь любым значком свой выбор.

№ п/п	Вариант ответа	Твое мнение
1	– мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	
2	– хочу занять свое время после школы	
3	– занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	
4	– хочу узнать новое, интересное для себя	
5	– мне нравится педагог	
6	– хочу научиться что-то делать сам	
7	– мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	
8	– хочу узнать о том, что не изучают в школе	
9	– занятия здесь помогают мне становиться лучше	
10	– занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	
11	– мне нравится общаться с ребятами	
12	– мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	
13	– здесь замечают мои успехи	
14	– меня здесь любят	
15	– твой вариант	

2. Благодаря занятиям в коллективе (кружке) я: (отметь любым знаком варианты ответов, которые соответствуют твоему мнению)

№ п/п	Вариант ответа	Твое мнение
16	– узнал много нового, интересного, полезного	
17	– стал лучше учиться	
18	– приобрел новых друзей	
19	– стал добрее и отзывчивее к людям	
20	– научился делать что-то новое самостоятельно	
21	– твой вариант	

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя _____
2. Сколько тебе лет _____
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? _____
5. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? _____

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

№ п/п	Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
			Полностью	Частично	Нет
1	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
2	– научиться какой-либо конкретной деятельности				
3	– с пользой провести свободное время				
4	– развить свои творческие способности				
5	– найти новых друзей и общаться с ними				
6	– заниматься с интересным педагогом				
7	– исправить свои недостатки				
8	– преодолеть трудности в учебе				
9	– научиться самостоятельно приобретать новые знания				
10	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
11	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
12	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества				
13	– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
14	– что еще				

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя _____
2. Сколько тебе лет _____
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? _____
4. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? _____

Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкет ответы занимающихся группируются по категориям образовательных потребностей.

Для 8-11 лет:

<i>познавательные потребности</i>	– мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	1
	– хочу узнать новое, интересное для себя	4
	– хочу узнать о том, что не изучают в школе	8
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	– хочу занять свое время после школы	2
	– занятия здесь помогают мне становиться лучше	9
	– занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	10
<i>коммуникативные потребности</i>	– занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	3
	– мне нравится педагог	5
	– мне нравится общаться с ребятами	11
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	– здесь замечают мои успехи	13
	– меня здесь любят	14
<i>потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации</i>	– хочу научиться что-то делать сам	6
	– мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	7
	– мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	12

Для 12-17 лет:

<i>познавательные потребности</i>	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень	1
	– научиться какой-либо конкретной деятельности	2
	– научиться самостоятельно приобретать новые знания	9
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	– с пользой провести свободное время	3
	– исправить свои недостатки	7
	– преодолеть трудности в учебе	8
<i>коммуникативные потребности</i>	– найти новых друзей и общаться с ними	5
	– заниматься с интересным педагогом	6
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность	11
	– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке	13
<i>потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации</i>	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества	12
	– развить свои творческие способности	4
<i>профориентационные потребности</i>	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии	10

Логiku обработки анкет целесообразно построить следующим образом. Сначала анализируются анкеты каждого учащегося и выявляются индивидуальные потребности детей. На основе этого с помощью метода процентного соотношения определяется рейтинг и особенности потребностей учебной группы, всего детского коллектива.

Следует учитывать, что образовательные потребности занимающихся меняются с возрастом, по мере освоения образовательной программы. Поэтому целесообразно проводить данную методику регулярно, не менее одного раза в год.

Полученные данные могут стать основой для определения педагогом приоритетных аспектов, специфики работы с конкретным занимающимся, конкретной группой. Степень удовлетворенности потребностей детей в ходе занятий сделает значимыми для них результаты образовательного процесса.

Литература, использованная для разработки дополнительной образовательной программы.

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
7. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
8. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
9. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.
10. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
11. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”
12. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
13. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
14. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
15. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
16. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
16. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
17. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
18. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
19. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Литература, рекомендуемая для занимающихся и их родителей.

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
7. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.
8. Закацولا А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
9. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. ФиС, 1982.
10. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
11. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
12. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
- 13.Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.
14. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
16. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Учебно-методический комплекс

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться в тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного прыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя ник конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазанье «ноги вкрест»;
- лазанье «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;
 - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
 - руки менять на зацепке - ноги свободно;
 - ноги менять на зацепке - руки свободно;
 - и руки и ноги менять на зацепке;
- лазанье - руки и ноги согнуты;
- лазанье - руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ»

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

12. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

13. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

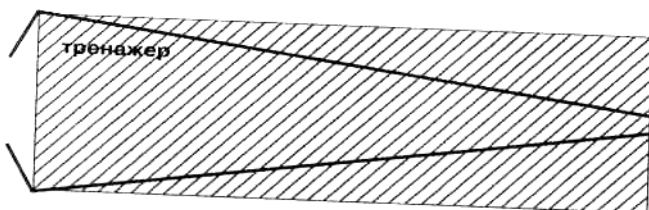
Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта.

Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

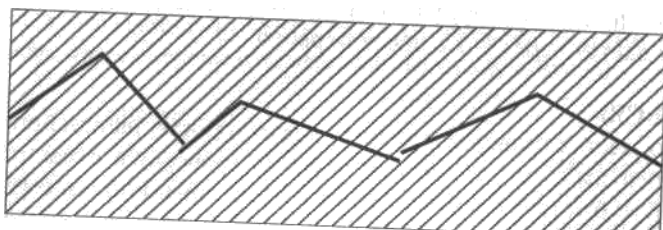
2. Вербка вешается таким образом:

64



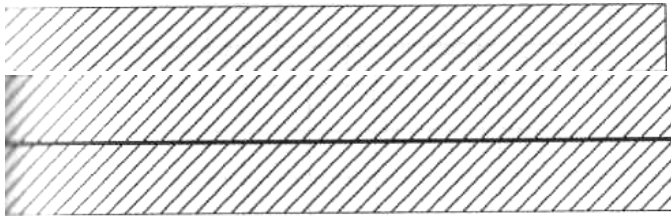
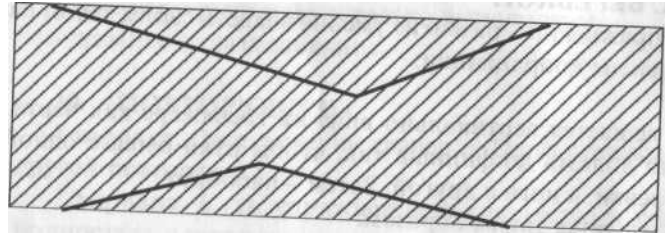
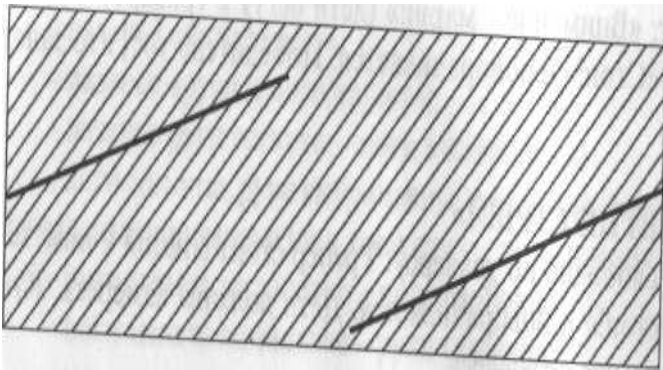
Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Вербка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.



4. Вербкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

5. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты. Лезть следует как внутри, так и снаружи, выходя за ограничения.



17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т. д., т. е. говорит что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются местами.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.

19. ПЯТНАШКИ.

Все занимающиеся находятся на траверсах. Водящий по команде тренера должен догнать и запятнать всех занимающихся по спине, не касаясь пола. Сорвавшиеся с траверса, выбывают. Выигрывают те занимающиеся, которые не сорвались, когда вода упала, или же вода – который всех запятнал.

«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки».

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
В конце 1 года	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 2 года	9-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3 года	10-17	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтя- гивание на перекла- дине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседа- ние на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекла- дине (раз)	Наклон вперед согнув- шись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Требования присвоения массовых разрядов и условия их выполнения.

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
		Занять место	Занять место	Занять место	Занять место	Занять место	Занять место
Первенство России	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	9-13					
	Юноши, девушки (16-17 лет)	7-11	12-16				
	Юноши, девушки (14-15 лет)	5-9	10-14	15-20			
	Юноши, девушки (10-13 лет)	1-6	7-12	13-18	19-24		
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	11-15					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	7-10	11-14				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	6-10	11-15	16-20			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	4-7	8-12	13-16	17-20		
	Юноши, девушки (10-13 лет)	1-5	6-10	11-14	15-18	19-22	
Чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	7-11					
Первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	5-8	9-12				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-6	7-11	12-15			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-4	5-9	10-14	15-18		
	Юноши, девушки (9-13 лет)	1-3	4-8	9-13	14-17	18-21	

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	6-9					
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	5-8					
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	4-7	8-11				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-4	5-8	9-12			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-3	4-7	8-11	12-15		
	Юноши, девушки (9-13 лет)	1	2-6	7-10	11-14	15-18	
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	3-6	7-10	11-14			
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	2-5	6-9	10-13			
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3	4-7	8-11			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3-6	7-10	11-14	15-18	
	Юноши, девушки (9-13 лет)		1-2	3-5	6-8	9-11	12-14
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	1-5					
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-4	5-9				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3	4-8	9-13			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1-3	4-8	9-13	14-17	
	Юноши, девушки (9-13 лет)			1-3	4-8	9-13	14-17

Другие официальные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	1-3					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-2	3-5				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1	2-4	5-7			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1-2	3-6	7--10	11-14	
	Юноши, девушки (9-13 лет)			1-2	3-7	8-12	13-16
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые разряды	Мужчины, женщины		1-4				
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1-3	4-8			
	Юноши, девушки (16-17 лет)		1-2	3-6			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1	2-4	6-9	10-13	
	Юноши, девушки (9-13 лет)			1-2	3-6	7-10	11-14

Список лекарственных препаратов для медицинской аптечки (для выездов, и на спортивные сборы).

Бинты (обыкновенные, стерильные),
Жгут,
Эластичные бинты,
Медицинские шины,
Перекись водорода,
Зеленка,
Йод,
Успокоительная настойка валерианы,
Валокордин,
Фастумгель,
Фервекс,
Анальгин,
Парацетомол,
Спрей от ожогов «Олазоль»,
Нашатырный спирт,
Медицинская гигиеническая вата,
Деревянные стерильные палочки,
Лейкопластырь (бактерицидный, обыкновенный),
Активированный уголь,
Валидол,
Альбуцид,
Салфетки стерильные.