**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования Пензенской области**

**«Станция юных туристов» им. Т.Т. Мартыненко**

Рассмотрена методическим советом ПензоблСЮТур им.Т.Т. Мартыненко

Протокол № от " " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ года

**Утверждаю**

Директор ГАОУДОД ПензоблСЮТур им.Т.Т. Мартыненко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильев М.И.

Протокол педагогического совета

№\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ года

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе *«Скалолазание и спортивный туризм»***

**Срок реализации программы: 3 года**

**Возраст детей: 8-18 лет**

**Педагог дополнительного образования ГАУДО ПензоблСЮТур им. Т,Т. Мартыненко,**

**реализующий программу:**

**Гречихин Илья Алексеевич**

Пенза, 2019.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание и спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности, авторская, реализуется в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Пензенской области «Станция юных туристов» им. Татьяны Тарасовны Мартыненко 3 года. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года N 1008 и СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.

**Актуальность** **программы** заключается в том, что она позволяет реализовать важнейшую педагогическую задачу формирования у подрастающего поколения способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми и природой в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях. Экстремальный спорт делает личность конкурентоспособной во всех отношениях, здоровой не только в физическом и нервно-психическом смыслах, но и в социально-культурном аспекте, позволяя использовать при этом резервные мощности человеческого организма и межличностные отношения на основе спортивной этики.

**Цель программы** – содействие развитию физических, психических и интеллектуальных качеств учащихся и принятию ими активного, здорового образа жизни в качестве осознанной личной траектории развития.

**Задачи**:

1. Оздоровительные:

содействовать:

1. формированию у учащихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
2. расширению функциональных возможностей систем детского организма, повышению его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
3. Воспитательные:

содействовать воспитанию у учащихся:

1. ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование;
2. нравственных качеств – честности, отзывчивости;
3. волевых качеств – смелости, настойчивости, воли к победе, терпения, самообладания;
4. социально-положительных качеств – активности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности.
5. Образовательные:

способствовать формированию знаний и умений:

1. о развитии скалолазания в стране и мире;
2. основных правил и приёмов лазания;
3. о способах страховки и поведении при срывах;
4. правильного обращения со страховочной системой.
5. Развивающие:

способствовать:

1. обеспечению всесторонней физической подготовленности ребёнка;
2. развитию основных физических качеств – силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;
3. развитию внимания, памяти, мышления, кругозора учащихся;
4. приобретению ребёнком социального опыта путём участия в соревнованиях.
5. Диагностические:
6. содействовать определению спортивных задатков и способностей, уточнению спортивной ориентации учащихся средствами практической деятельности объединения.

Новизной программы «Скалолазание и спортивный туризм» является то, что она впервые создает взаимодополняющую модель существования в едином образовательном процессе двух видов спорта – скалолазания и спортивного туризма, достаточно разных по сути, но имеющих ряд точек соприкосновения. Подобных программ в системе дополнительного образования нет. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что спортивный туризм и скалолазание эффективны в вопросе комплексного воспитания детей, активная соревновательная практика, предусмотренная программой, способствует воспитанию сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения учащихся, умения работать в коллективе, что в конечном счете приводит к позитивной социализации детей.

**Адресат программы** – подростки, юноши и девушки 8-18 лет, проявляющие интерес к скалолазанию и спортивному туризму. Особенностью данной возрастной группы является стремление к «экстриму», проявляющееся в погоне за острыми ощущениями, агрессии по отношению к окружающему миру и себе. Подростки не задумываются о своей безопасности, не способны оценить риск и последствия своих действий, не имеют представления, как оказать первую доврачебную помощь пострадавшему товарищу. Для решения данной проблемы необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки.

**Объем занятий**. Программа рассчитана на 3 года обучения. Примерная учебная программа первого года занятий рассчитана на 216 учебных часов, второго и третьего годов обучения – 324 учебных часа. Возможно увеличение объема учебнотренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время или перед важными соревнованиями по скалолазанию или спортивному туризму.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 академических часа (первый год обучения) и по 3 академических часа (второй и третий год обучения). Практические занятия проводятся в залах как на скалодромах, так и на местности, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – 8 часов.

**Особенности организации образовательного процесса.** Особое внимание при организации образовательного процесса необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, а также организацию общефизической и специальной подготовки. При решении вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой для учащихся, необходима строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития юных спортсменов. В связи с этим педагогу необходимо проводить тщательную психологопедагогическую диагностику учащихся, определять уровень их самооценки.

**Этапы освоения программы**

**Ознакомительный уровень** (1год обучения).

Первый этап - это базовая подготовка. Предполагает начальную подготовку, определение начального общего уровня физического и функционального развития, ознакомление с основами спортивного туризма (туристского многоборья) и скалолазания. На данном этапе учащимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию, спортивному туризму, ориентированию, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении и предполагается формирование коллектива - команды из всех занимающихся в объединении. В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по скалолазанию (скорость, трудность), спортивному туризму (дистанции 1 класса), ориентированию на местности, сдают нормативы и зачеты, предусмотренные программой, выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по спортивному туризму и скалолазанию.

**Базовый уровень** (2год обучения).

Предполагается выявление и активная педагогическая поддержка и сопровождение развития личностных, организаторских и спортивных задатков и возможностей учащихся. Определение у детей уровня общей и специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития. Формируется коллектив спортивной команды из числа занимающихся в объединении. Увеличивается объём тренировок, учащиеся расширяют свой кругозор по всем курсам программы, получают специальные навыки и умения, необходимые в каждой дисциплине, адаптируются к условиям жизни в походах, закрепляют практикой полученные знания. В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по скалолазанию (скорость, трудность), туристскому многоборью (дистанции 1 (2) класса 2 ), ориентированию на местности, сдают нормативы и зачеты, предусмотренные программой, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и скалолазанию.

**Углубленный уровень** (3 год обучения).

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на 1 и 2 годах обучения. Возможно увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и успехов учащихся. Спортивное совершенствование в разных видах скалолазания: скорость, трудность, боулдеринг, прохождение отдельных туристских этапов, естественных и искусственных препятствий. Обучение спасению пострадавших силами малой спортивной группы. В течение года учащиеся принимают участие в соревнованиях по скалолазанию (скорость, трудность, боулдеринг), спортивному туризму (дистанции 1-2 (3) класса 3 ), ориентированию на местности, сдают нормативы и зачеты, предусмотренные программой, выполняют нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму и скалолазанию. Дети, которые по тем или иным причинам не выполнили установленных норм и требований, могут пройти подготовку повторно.

При успешном завершении программы педагог совместно с учащимися может выбрать дальнейшее направление работы по программам: «Скалолазание», «Спортивный туризм: туристское многоборье», или выбрать другое направление деятельности.

**Учебный план программы «Скалолазание и спортивный туризм»**

**Ознакомительный уровень обучения (Первый год обучения):**

Введение. Скалолазание как вид спорта – 2 часа.

Теоретическая подготовка – 36 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 50 часов.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 20 часа.

Техническая подготовка на скалодроме – 50 часов.

Тактическая подготовка на дистанции 1-2 класса – 40 часа.

Психологическая подготовка – 4 часа.

Походы выходного дня – 15 часов.

Тестирование (сдача нормативов) – 4 часа.

Участие в соревнованиях – 12 часов.

Итоговое занятие – 1 час.

Всего: 216 часов.

**Базовый уровень (Второй год обучения):**

Введение. Скалолазание как вид спорта – 2 часа.

Теоретическая подготовка – 52 часа.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 50 часов.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 часов.

Техническая подготовка на скалодромме – 92 часа.

Тактическая подготовка на дистанции 1-2 класса – 50 часов.

Психологическая подготовка – 4 часа.

Походы выходного дня – 15 часов.

Тестирование (сдача нормативов) – 4 часа.

Участие в соревнованиях – 20 часов.

Итоговое занятие – 1 час.

Всего: 324 часа.

**Углубленный уровень (3 год обучения):**

Введение. Скалолазание как вид спорта – 2 часа.

Теоретическая подготовка – 52 часа.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 50 часов.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 часов.

Техническая подготовка на скалодромме – 92 часа.

Тактическая подготовка на дистанции 1-2 класса – 50 часов.

Психологическая подготовка – 4 часа.

Походы выходного дня – 15 часов.

Тестирование (сдача нормативов) – 4 часа.

Участие в соревнованиях – 20 часов.

Итоговое занятие – 1 час.

Всего: 324 часа.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

Самые главные результаты данной педагогической практики находятся в области оздоровления и воспитания учащихся. Ведущим методом диагностики является наблюдение за обучающимися в процессе тренировок, выездов на скалы и соревнования. Кроме этого, используются беседы, результаты выполнения нормативов и выступлений в соревнованиях.

На этапе начальной спортивной специализации (уровень освоения деятельности) в результате реализации программы обучающиеся первого – второго годов обучения будут знать:

1. развитии скалолазания;
2. правилах поведения на тренировках в спортивном зале и ТБ на скалодроме;
3. о правилах ДД и поведения в общественных местах;
4. о гигиене скалолаза и туриста;
5. об основных правилах лазания;
6. об основных приёмах лазания;
7. о способах страховки;
8. о поведении при срыве;
9. о значении ФК и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

1. самостоятельно выполнять утреннюю зарядку;
2. правильно обращаться со страховочной системой;
3. вязать узел проводник-восьмёрка;
4. выполнять основные приёмы лазания;
5. выполнять скоростное лазание и лазание на трудность;
6. правильно вести себя при срыве;
7. выполнять ОРУ и упражнения ОФП;
8. пользоваться компасом.

На этапе начальной спортивной специализации (уровень освоения деятельности) в результате реализации программы обучающиеся третьего- четвёртого годов обучения будут знать:

1. о правилах соревнований по скалолазанию;
2. о самоконтроле и контроле;
3. о доврачебной медицинской помощи;
4. тактические и технические отличия скоростного лазания, лазания на трудность и боулдеринга;
5. о правилах лазания с нижней страховкой и правилах страховки.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

1. вязать на веревке несколько основных узлов;
2. выполнять сложные приёмы лазания, ориентируясь на трассе;
3. выполнять лазание с нижней страховкой;
4. выполнять страховку партнера;
5. осуществлять самоконтроль (ЧСС, правильное дыхание, упражнения на расслабление);
6. проводить самостоятельно блоки разминки и тренировки;
7. зарисовывать трассу и пробегать её глазами;
8. правильно стартовать и финишировать на скоростных трассах;
9. оказывать доврачебную медицинскую помощь при травмах;
10. уложить рюкзак, обустраивать место стоянки – бивака: поставить палатку, разжечь костёр, приготовить еду и др.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

1. нацеливать себя на выполнение поставленной задачи;
2. внимательно слушать педагога, воспринимать информацию, делать выводы;
3. ясно выражать свои мысли, используя терминологию скалолазания;
4. задавать уточняющие вопросы;
5. аргументировать, доказывать.