

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение основная
общеобразовательная школа № 23
имени Надежды Шаботько г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район**

**СБОРНИК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ**

Инновационный продукт
по инновационной образовательной программе

**«Система интеграции дополнительного и основного общего образования в
рамках муниципальной школы – экспедиции как эффективного инструмента
формирования гражданской идентичности школьников».**

МОАУООШ № 23 имени
Надежды Шаботько г. Новокубанска
муниципального образования
Новокубанский район

г. Новокубанск 2020 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом Протокол №1 от "31"
августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РАФТИНГ»

Уровень базовый

Срок реализации программы – 3 года

Возрастная категория – 11-16 лет

Вид программы - модифицированная

Автор-составитель:

Лукашов Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования
МОАУООШ № 23

г.Новокубанск 2020

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Введение | 3 |
| 2. Пояснительная записка | 5 |
| 3. Нормативная часть программы | 8 |
| 4. Организационно-методическая часть программы | 9 |
| 5. Учебно-тематический план | 11 |
| 6. Содержание программы 1 года обучения | 12 |
| 7. Контрольные нормативы 1 года обучения | 16 |
| 8. Содержание программы 2,3 годов обучения | 18 |
| 9. Контрольные нормативы 2, 3 годов обучения | 22 |
| 10. Психологическая подготовка | 23 |
| 11. Воспитательная работа | 25 |
| 12. Инструкторская и судейская подготовка | 26 |
| 13. Система контроля | 28 |
| 14. Обеспечение безопасности | 29 |
| 15. Приложения | 32 |
| 16. Литература | 36 |

ВВЕДЕНИЕ

Рафтинг – командный вид спорта. Рафт – это надувное судно без каких-либо элементов каркаса, состоящее из основного баллона, надувного дна и надувных поперечных банок. Рафты использовались во Вьетнаме для доставки грузов по водным артериям на базы американской армии, в США - для коммерческого сплава.

История спортивного рафтинга неразрывно связана с Россией. В 1989 году барнаульцы и американцы на реке Чуя организовали ралли "Project Raft", в 1990 году были проведены подобные соревнования в США. Эти соревнования выиграла русская команда «Горький». Это были первые соревнования по рафтингу в том виде, как они проходят сейчас.

Торговая марка Camel подхватила эту идею - нового водного Trophy и в 1995 году на Замбези был проведен первый Camel WhiteWater Challenge - в ранге еще неофициального чемпионата мира по рафтингу. Там же были проведены старты 1996 - 1997 гг. А в 98-м Camel WhiteWater Challenge прошел в Коста-Рике на реке Ревентазон. В 2000 году Camel провела первые в России соревнования по рафтингу на реке Катунь. После чего рафтинг стали включать в традиционные туристские соревнования, а чуть позже проводить их и как самостоятельные. Русские команды всегда показывали высокие результаты и занимали лидирующие позиции в мировом рафтинге. На Чемпионатах мира по рафтингу 1999, 2000, 2001 годов в число призёров входила команда Нева-Тур, ставшая чемпионом мира в 2000 году. В 2005, 2007, 2009 годах лидерство подхватила команда «Алтай-рафт», стабильно входившая в число призёров и ставшая чемпионом мира 2005 года!

Соревнования по рафтингу проходят в четырех категориях: рафт-4 мужской, рафт-4 женский, рафт-6 мужской, рафт-6 женский. Спортсмены соревнуются на бурном участке водного потока в 4 дисциплинах:

- **квалификация** – спуск по порогу на время с отдельным стартом;
- **спринты** – спуск по порогу на время, старт групповой, одновременный. По результатам нескольких заездов определяется победитель по олимпийской системе;
- **слалом** – прохождение трассы из 12 и более ворот без нарушения правил прохождения трассы за минимально возможное время;
- **длинная гонка** – старт одновременный, спуск, протяжённостью 12-20 км, по реке на время.

За каждую дистанцию команда получает очки. По сумме очков определяется лучший результат.

В 2004 году Федерация рафтинга России прошла аккредитацию в Росспорте (аттестат аккредитации серия А № 000094 от 06.04.2004г.) и вошла в состав международной ассоциации рафтинга IRF. Рафтинг был признан самостоятельным неолимпийским видом спорта и включен во Всероссийский реестр видов спорта.

С 2000 года красноярские команды принимали участие в соревнованиях по рафтингу.

В 2005 году женская команда «Красноярск» выиграла Кубок России, в 2006 году заняла 2 место в этапе Кубка мира, в 2008 году отобралась для участия в Чемпионате мира 2009 года.

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в теплый период года, в бассейне на гребных и силовых тренажерах в холодное время года. Важную роль в подготовке спортсмена-рафтера играют занятия гребным слаломом, плаванием, лыжными гонками, игровыми видами спорта (баскетбол, футбол), занятия ОФП в спортивном и тренажерном залах, учебные сборы в зимний, весенний период на бурной воде.

В Краснодарском крае популярность рафтинга растет. Отсутствие дополнительной общеразвивающей программы по рафтингу, утвержденной на региональном уровне, выявило необходимость создания предлагаемой ниже программы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по занятиям рафтингом в спортивной секции составлена с учетом материально-технических и кадровых возможностей МОАУООШ № 23 имени Надежды Шаботко г.Новокубанска муниципального образования Новокубанский район. Рабочая программа «Рафтинг» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Рафтинг является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Главная задача секции рафтинга — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы на рафтах, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Рафтинг» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Рафтинг позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах специального назначения горных стрелков, работать учителем физкультуры в общеобразовательных и тренером в спортивных школах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников.

В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами рафтинга, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих **задач**:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

Программа содержит нормативную, организационно-методическую части, практико-теоретические основы подготовки спортсменов - рафтеров на различных этапах подготовки.

При разработке программы был учтен опыт обучения и тренировки спортсменов гребного слалома, рафтинга, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе и водного туризма.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы при занятиях в спортивной секции по рафтингу. Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса

В виду специфики данного вида спорта, при проведении учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, многодневных соревнований по рафтингу, спортсмены часто находятся в полевых условиях. Поэтому в предлагаемой учебной программе отведены часы на туристскую подготовку. При планировании учебно-тренировочного процесса в полевых условиях следует учитывать нормативно-методическую базу детско-юношеского и спортивного туризма.

Основные задачи деятельности секции рафтинга различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки – привлечение подростков к систематическим занятием физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений

занимающихся, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста;

- на учебно-тренировочном этапе – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и усовершенствование техники рафтинга, формирование гражданственности;

- на этапе спортивного совершенствования подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для рафтинга, достижение высоких спортивных результатов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Нормативное обоснование.

Примерная программа по рафтингу в правовом отношении составлена в соответствии:

- с Гражданским Кодексом Российской Федерации;
- с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.1996 № 12-ФЗ, с изменениями и дополнениями, внесенными федеральными законами от 16.11.1997г № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2004г. №122-ФЗ;
- с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 04 декабря 2007г № 329-ФЗ;
- с Законом Российской Федерации «Об общественных объединениях» от 19.05.1995г. №82-ФЗ;
- с нормативными документами Министерства здравоохранения РФ, Министерства Финансов РФ и других ведомств.

В 2004 году издательством «Советский спорт» выпущены следующие нормативные документы, разработанные научно-исследовательским институтом спортивно-технических изделий (ВИСТИ), содержащие перечни необходимого оборудования и снаряжения по видам спорта, в том числе и по гребному слалому.

- «Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем», утвержденный приказом Госкомспорта РФ по физической культуре и спорту № 345 от 26 мая 2003г. (Приложение 1);
- «Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования», утвержденный приказом Госкомспорта РФ по физической культуре и спорту № 190/л от 3 марта 2004г. (Приложение 2).

Эти нормативные документы можно взять за основу для рафтинга.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1. Организация учебно-тренировочного процесса секции рафтинга.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (УТП) являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика. Основной формой занятия в секции является занятие. По направленности выделяют следующие занятия:

-учебные занятия: обучение технике гребли, координации движений, теория;

-учебно-тренировочные занятия: развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;

-тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие СФП и ОФП, тактическая подготовка;

-контрольное занятие: контроль эффективности процесса подготовки. Приём контрольных нормативов.

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством в межмуниципальных, региональных туристских мероприятиях. Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 16 лет.

1 год обучения – 102 часа (3 часа в неделю).

2 год обучения – 102 часа (3 часа в неделю).

3 год обучения – 102 часа (3 часа в неделю)

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Во время проведения выездных лагерей, походов, однодневных или многодневных профильных мероприятий должны быть из расчёта от 8 до 12 часов в

сутки плюс полевые надбавки, если мероприятие осуществляется в полевых условиях.

Кроме учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по расписанию учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а так же выполнять индивидуальные задания тренера.

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Физическая подготовка. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена - рафтера, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфики рафтинга.

Техническая подготовка. Техническая подготовка спортсмена - рафтера направлена на формирование двигательных навыков в избранном виде спорта. *Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В рафтинге это могут быть гребной слалом, водный туризм (многоборье), кануполо, акробатика, йога и др. *Специальная техническая подготовка* направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на гладкой и бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Тактическая подготовка. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства

у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных спусков (спринт, длинная гонка), работы на участке, на связке ворот (слалом), участия в соревнованиях и т.п.

Специфика техники и тактики рафтинга тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики рафтинга должны проходить на открытой воде в теплый период.

Занятия по общей физической подготовке ведутся в спортивном или в тренажерном (при наличии) зале. В теплое время года – на открытом воздухе и водной акватории.

Соревнования – важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в рафтинге весьма интенсивна – до 10 стартов за одни соревнования. Практически весь соревновательный сезон в рафтинге приходится на весенне-осенний период.

Учебно-тематический план

| Тема занятий | Год обучения | |
|--|--------------|------------|
| | 1,2 | 3 |
| 1. Теоретическая подготовка | | |
| 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития рафтинга. | 2 | 2 |
| 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена. | 2 | 2 |
| 1.3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 | 2 |
| 1.4. Виды спортивных судов, их оборудование, весла. | 2 | 2 |
| 1.5. Краткая характеристика техники гребли. | 2 | 2 |
| 1.6. Представления о тактике прохождения дистанций. | 2 | 2 |
| 1.7. Основные положения правил соревнований по рафтингу. | 2 | 4 |
| 1.8. Основы туристской подготовки. | 2 | 4 |
| 1.9. Психологическая подготовка. | 2 | 4 |
| 1.10. Воспитательная работа. | 2 | 4 |
| Итого: | 20 | 32 |
| 2. Практическая подготовка | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 100 | 50 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 80 | 40 |
| 2.3. Контрольные упражнения и соревнования | 24 | 12 |
| Итого: | 204 | 102 |
| Всего часов: | 224 | 134 |

Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалома.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития рафтинга как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния рафтинга. Особенности рафтинга как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

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

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на открытом водоеме. Обеспечение безопасности учащихся (умение плавать, емкости непотопляемости судна в слаломной лодке, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Действие учащегося, оказавшегося в холодной воде.

Снаряжение спортсмена-рафтера. Каска, спасательный жилет, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки, фартук (для слаломной лодки). Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

1.3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Классификация спортивных судов гребного слалома, рафтинга, водного туризма их оборудование.

Весла. Рафт. Слаломные лодки - каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кану-поло. Катамаран. Отличия управления судами. Характерные конструкции. Дополнительное оборудование.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел. Современные спортивные весла. Канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

1.5. Краткая характеристика техники гребного слалома.

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки.

Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.

Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня». Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

1.6. Представления о тактике прохождения дистанции.

Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. метр за секунду. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы, дистанции на бурной воде.

Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому и рафтингу.

1.7. Основные положения правил соревнований по рафтингу.

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

Природные условия в местах проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

1.9. Психологическая подготовка (см. раздел №V).

1.10. Воспитательная работа (см. раздел №VI).

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, акробатикой, плаванием, фитнесом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения вися на турнике. Вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленным на веревке. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с поворотами, наклонами туловища. Упражнения на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнение на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка воспитанников направлена на обучение правильному положению туловища, рук и ног во время гребли, различным видам гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения.

Правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле (слаломную лодку). Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

2.4. Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, действия по удержанию заданного курса на слабой струе, умение выполнять эскимосский оборот на слаломной лодке от предметов, умение выполнять технические приёмы подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге вперед, назад, гребля кормой вперед.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо выполнить следующие примерные контрольные нормативы.

Контрольные нормативы 1 года обучения

| Виды упражнений | Пол | Удовлетв | Хорошо | Очень хорошо | Отлично |
|---|------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Подтягивание на перекладине, кол-во Раз | Д | 1 | 2 | 4 | 6 |
| | М | 2 | 5 | 8 | 10 |
| Разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек, кол-во раз | Д | 5 | 10 | 15 | 20 |
| | М | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 град, руки за головой, кол-во за 30 сек | Д | 8 | 10 | 12 | 16 |
| | М | 10 | 12 | 16 | 18 |
| Плавание | Д, М | Держаться на воде | Проплыть 15 м | Проплыть 25м | Проплыть 50м |
| Упражнение на координацию. Прыжком ноги врозь, правая рука вперед, левая назад – прыжком в и.п. | Д, М | Вып-е в медлен. темпе | Вып-е в среднем темпе | Вып-е в быстром темпе | Вып-е в максим. темпе |
| Задержка дыхания под водой, сек. | Д, М | 10 | 12 | 15 | 20 |
| | | 12 | 15 | 20 | 25 |
| Бег 60 м, сек. | Д | 12,0 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| | М | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| Кросс 1000м 2000м | Д, М | Пробежать без учёта времени | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|------|------|------|------|
| Прыжок в длину с места, м | Д | 1,45 | 1,55 | 1,6 | 1,65 |
| | М | 1,6 | 1,7 | 1,75 | 1,8 |
| Бег на лыжах 3 км, мин. | Д | 32 | 30 | 29 | 28 |
| | М | 25 | 23 | 22 | 21 |

Показателями технической подготовки 1-3 года обучения является овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на гладкой воде с течением в соревновательных условиях.

Показателями физической подготовки является ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений.

Самое главное – появление мотивации к занятиям рафтингом

Учебно-тематический план для групп 1-2 года обучения

| № п\п | Тема занятий | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Теоретические занятия | |
| 1.1 | Краткий обзор состояния и развития гребного слалома в России и за рубежом в настоящий период | 2 |
| 1.2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 4 |
| 1.3 | Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние | |

| | | |
|----------|---|------------|
| | спортивной тренировки | 2 |
| 1.4 | Планирование спортивной деятельности | 2 |
| 1.5 | Основы техники и тактики гребного слалома | 4 |
| 1.6 | Правила соревнований по гребному слалому | 6 |
| 1.7 | Основы туристской подготовки | 7 |
| 1.8 | Психологическая подготовка | 4 |
| 1.9 | Воспитательная работа | 4 |
| 1.10 | Судейская и инструкторская подготовка | 10 |
| | Итого: | 45 |
| 2 | Практическая подготовка | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 64 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 55 |
| 2.3 | Контрольные упражнения и соревнования | 40 |
| | Итого: | 204 |
| 3 | Восстановительные мероприятия | 20 |
| | Всего: | 224 |

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития рафтинга в России и за рубежом.

Этапы развития рафтинга в России и в своем регионе, субъекте. Спортсмены, внесшие вклад в развитие рафтинга на российском и региональном уровне. Российские и региональные соревнования. Итоги выступления российских спортсменов-рафтеров на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития рафтинга. Традиции своего коллектива.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы транспортировки перевернутого судна. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

1.3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по рафтингу, гребному слалому.

1.4. Планирование спортивной деятельности.

Планирование учебно-тренировочного процесса в рафтинге. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики рафтинга.

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой.

Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и рафтом.

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на судах (врождённые способности к восприятию специфических для слалома элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала).

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции. Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти

дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанций.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения короткой дистанции (спринтов), слаломной трассы, длинной дистанции. Тактическое построение прохождения всех дистанций.

1.6. Правила соревнований по рафтингу.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная работа. Квалификация, спринт, слалом, длинная гонка.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь рафтинга и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью.

Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе.

Организация туристского быта. Выбор места стоянки лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров, обеспечение водой. Приготовление пищи на костре, посуда общая и личная. Должности в лагере постоянные и временные. Безопасность в туризме.

1.8 Психологическая подготовка (см. раздел № V)

1.9 Воспитательная работа (см. раздел № VI)

1.10 Судейская и инструкторская подготовка (см. раздел № VII)

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

На этапе начальной специализации учебно-тренировочных групп наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях. Упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнениям на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатическим упражнениям и занятиям на растяжку мышц (йога).

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах от 150 до 170 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (ПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости, развиваемой при гребле, на уровне АнП у гребца-рафтера позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Спортивные игры. Упражнения с собственным весом, ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений, растяжку мышц.

- Развитие скоростной выносливости и взрывной силы.
- Бег на отрезках 60м и 100м. Прыжки с места в длину.

- Переменная гребля на бортике бассейна с контролем техники до 40 сек.
- Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20 сек.
- Развитие общей выносливости (60-80% от мах).

Равномерный бег, лыжный бег, плавание, гребля на гладкой воде, или гребном тренажере в 1-2 зона интенсивности.

Упражнения на перекладине с собственным весом.

- Развитие силовой выносливости.

Кросс 5 км, ОРУ с предметами. Интервальная гребля на гладкой воде или на гребном тренажере на отрезках от трех до пяти минут.

Круговая тренировка, силовые упражнения с весом 40-60% от мах, 2-минутная работа в 3-4 зоне интенсивности.

На каждом занятии в разминочной или заминочной части, по усмотрению тренера, должны быть включены занятия на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательны упражнения на растяжку мышц (рекомендации научной группы НИИВКа)

Примерный перечень упражнений:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;
- прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45- 90–180–360 градусов с закрытыми глазами;
- прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков;
- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;
- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами;
- стойки на голове, руках, ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик» т.д.;
- упражнения на перекладине: подъём переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.

2.2. Техничко-тактическая подготовка.

Основной целью технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации закрепить взаимодействие рафтера с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Экипаж рафта показывает слаженность действий, гребли. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие экипажа с веслами, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники рафтинга.

Рекомендуемые тренировки:

Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в спринте.

Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Тактика командной борьбы на спринте, длинной гонке. Тактика построения движения. Тактика прохождения слаломной трассы. Движение рафта при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой на разных дистанциях. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

2.3. Контрольные упражнения.

Контрольные нормативы для групп 2, 3 года обучения.

| № | Контрольные упражнения | Пол | Оценка | | | |
|---|---|-----|-----------|--------|-----------------|---------|
| | | | удовлетв. | хорошо | очень хорошо | отлично |
| 1 | Разгибание рук в упоре лёжа; кол-во раз за 30 сек | Д | 20 | 23 | 25 | 30 |
| | | М | 25 | 28 | 30 | 35 |
| 2 | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | Д | 3 | 4 | 5 | 8 |
| | | М | 5 | 8-10 | 13 | 15 |
| 3 | Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 град, руки за головой, кол-во за 30 сек | Д | 10 | 14 | 16 | 18 |
| | | М | 12 | 14-16 | 18 | 20 |
| 4 | Жим штанги лежа, 15кг за 30 сек, кол-во раз 20кг | Д | 15 | 25 | 35 | 45 |
| | | М | 15 | 25 | 35 | 45-50 |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| 5 | Плавание 25м, сек выполнить | Д | 35.00 | 28.00 | 24.00 | 22.00 |
| | | М | 30.00 | 24.00 | 20.00 | 18.00 |
| 6 | Кросс 1000 метров, мин. выполнить | Д | 5.30 | 5.15 | 5.00 | 4.30 |
| | | М | 5.15 | 5.00 | 4.45 | 4.15 |

V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная цель психологической подготовки спортсмена-рафтера – это поддержание высокой мотивации для занятий рафтингом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений в команде, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий,

а проводится непосредственно во время всех форм учебно-тренировочного процесса.

Основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведётся работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

В психологической подготовке воспитанников акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам);

В способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие

высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий, взаимопонимания в команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.), создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп 2 и 3 года обучения психологическая подготовленность воспитанника - это прежде всего привычность мыслей спортсменов, психологическая уверенность в экипаже, их убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей

психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

В рафтинге наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует большая группа средств и методов, связанная со спецификой данной спортивной дисциплины. Основные специфические факторы в рафтинге, преодоление которых наиболее эффективно решаются психологическими средствами и методами:

1. *Большое количество объемного снаряжения.* В рафтинге это рафт и весла.

Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера – создать условия для быстреего осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенный метод для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора у спортсмена должно окончательно произойти во время занятий в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения.

2. *Холодовая усталость и постоянная сырость.* Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек Кубани, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Главное эффективное средство – применение качественного снаряжения – неопрепеновых, влагозащитных костюмов, специальной обуви – обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

3. *Бурная вода.* Начиная с различного уровня сложности водного потока, каждый спортсмен испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение по окончании каждого микроцикла заданий повышенной психологической сложности.

В группах 1 года обучения отрабатываются следующие навыки – подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и другие.

В учебно-тренировочных группах первого, второго года обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее непроходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и так далее.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Воспитательная работа со спортсменами включает в себя два основных направления: гражданственный и нравственный.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становления его как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления – представление спортсменом какой-либо команды, школы, территории.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходит несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что

у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок, большего круга общения во время соревнований и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы со спортсменами-рафтерами:

- *Информационно-познавательный.* В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одной из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать нескольким учащимся тематические задания – подготовить информацию об исторических местах, музеях, природных памятниках и т.д.

- *Наглядный пример.* Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно чтобы его лично заявленные ценности совпадали с реальными делами в действительности. Тренер должен воспитывать морально – волевые качества учеников. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль, как наглядный пример, играют ведущие спортсмены. Еще одним важным элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы школ, кубки, медали, музеи, стелы и другие памятные сооружения, связанные со спортом.

VII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка, в дальнейшем, тренеров-преподавателей по рафтингу, а так же формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-тренировочного процесса.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется *во взаимодействии с общественно-спортивными организациями*. Тренеру необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, краевыми Федерациями гребного слалом и рафтинга. Нелишне будет поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых Федерацией спортивного туризма. Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по рафтингу, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к учащимся быстрее.

Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки спортсменов-рафтеров является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных водоемах, которые расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по рафтингу могут быть задействованы сами спортсмены.

1. Судейская подготовка.

Судейскую подготовку необходимо начинать с первого года обучения. Основная задача этих занятий – подготовка судей по рафтингу различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по рафтингу, гребному слалому – основа этой работы в группах 1 года обучения. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка заключается в работе по подготовке соревнований (работа бегунками, очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в

знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главного судьи, секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований краевого и зонального уровней.

2. Инструкторская подготовка.

Инструкторская подготовка спортсменов-рафтеров так же должна начинаться с первого года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по рафтингу. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем.

Основной задачей тренеров по инструкторской подготовке спортсменов 1 года обучения является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у учащихся (ремонт снаряжения, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению учебной программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В группах 2 и 3 года обучения инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот на слаломной лодке и т.п.); помощи при подготовке учащихся к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп при обустройстве лагеря (при проведении УТС и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так

далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

В группах СС в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2 года обучения; организацию и судейство школьных и городских соревнований по гребному слалому, рафтингу.

Исходя из многолетних наблюдений, лидерские качества, выявленные в группах начальной подготовки, в той или иной степени стабильно закрепляются у 25-30 процентов учащихся учебно-тренировочных групп.

IX. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ РАФТИНГУ

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. *Текущий* контроль проводится в течение одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма гребца.

2. *Этапный* контроль проводится в конце этапа или периода подготовки – месяц, цикл.

3. *Итоговый* контроль проводится в конце годовичного цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроль включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для тренера-преподавателя система контроля физической, психологической и иных видов подготовленности спортсмены включает в себя следующее:

1. *Контроль за состоянием здоровья.*

Совместно с тренером осуществляется врачом ЦСМ, учреждения дополнительного образования и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Проведение дополнительного питания и витаминизации спортсменов.

2. *Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.*

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц),

тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога, МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой гребли.

Тесты на технику гребли (точность заданной линии движения на старте, финише, скорость на прямом участке бурной воды, техника захода на ворота и т.п.).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти, идеомоторики.

5. Контроль (анализ) соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителя и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место соревнований. Внесение корректировки.

6. Контроль административный.

Наблюдение за посещаемостью занятий, сохранение наполняемости групп, ведение необходимой документации.

7. Контроль морально-этический.

Одним из показателей системы подготовки спортсмена является степень дисциплинированности, культура поведения в быту, успеваемость в школе и неконфликтность в коллективе.

X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

Рафтинг относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по рафтингу, гребному слалому необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько групп.

Первая группа – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно.

Вторая группа – безопасность во время проведения учебно-тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и др.) и др.

Третья группа – безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

1. Организационно-методические меры безопасности

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по гребному слалому, рафтингу в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- *нормативно-техническим*: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- *санитарным*: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

2. Обеспечение безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий на открытых водоемах в природной среде.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и другие, в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и

обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое); способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

3. Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера при чрезвычайных ситуациях.

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилия принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер должен оказать доврачебную помощь.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и другие, в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и

обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое); способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

Перечень оборудования и инвентаря по гребному слалому

(приказ Госкомспорта № 345 от 26 мая 2003г.)

| № п/п | Наименование изделий | Ед. изм. | Кол-во изделий | Примечания |
|---|--|----------|-------------------|---|
| 1 | Байдарка одиночная слаломная | шт | 10 | |
| 2 | Весло для каноэ-одиночки слаломное | шт | 20 | |
| 3 | Весло для каноэ-двойки слаломное | шт | 40 | |
| 4 | Гидрокостюмы | шт | 30 | |
| 5 | Дистанция гребного слалома в комплексе | | | Длина шестов -2м, диаметр - 5см, окрашивается |
| 5.1 | - шест бело-зеленый | шт | 100 | |
| 5.2 | - шест бело-красный | шт | 30 | полосами по |
| 5.3 | - шест зеленый | шт | 50 | 20 см |
| 5.4 | - трос металлический | п/м | 2000 | Диам.-3-5 мм |
| 5.5 | - шнур капроновый | п/м | 2000 | Диам. – 3мм |
| 6 | Жилет спасательный | шт | 30 | |
| 7 | Фартуки для байдарки | шт | 20 | |
| 8 | Фартук для каноэ | шт | 30 | |
| 9 | Шлем слаломный | шт | 30 | |
| <i>Вспомогательное оборудование и инвентарь</i> | | | | |
| 1 | Козлы для укладки байдарок и каноэ | шт | 30 | |
| 2 | Круг спасательный | шт | 5 | |
| 3 | Конец спасательный | п/м | 200 | |
| 4 | Лодка спасательная резиновая | шт | 4 | |
| 5 | Лодка с подвесным мотором | шт | 3 | |
| 6 | Мотор подвесной лодочный | шт | 3 | |
| 7 | Электрмегафон | шт | 6 | |
| <i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i> | | | | |

| | | | | |
|-----|---|-------|----|-----------------------------------|
| 1 | Знак судейский в комплекте: | | | Круглые, |
| 1.1 | -красный с белой цифрой 0 | шт | 10 | деревянные или |
| 1.2 | -желтый с черной цифрой 2 | шт | 10 | металлические |
| 1.3 | -желтый с черной цифрой 50 | шт | 10 | диски диаметром 12 см с ручкой |
| 2 | Колокол ручной на финише | шт | 1 | |
| 3 | Номера двойные для участников с 1 по 200 включительно | компл | 2 | |
| 4 | Номера для ворот с 1 по 25 включительно | компл | 2 | |
| 5 | Рулетка 5 м | шт | 2 | |
| 6 | Рулетка 10 м | шт | 2 | |
| 7 | Рулетка 50 м | шт | 1 | |
| 8 | Радиотелефоны | компл | + | По потребности |
| 9 | Секундомер электронный с памятью | шт | 10 | |
| 10 | Рации | компл | 10 | |
| 11 | Свисток судейский | шт | 30 | |
| 12 | Видеокамера | шт | 1 | |
| 13 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | компл | 1 | |
| 14 | Таблоинформационноесветовое электронное | компл | 1 | |

Оборудование и инвентарь зала общей и специальной физической подготовки

| | | | | |
|----|---|-------|----|-----------------------------|
| 1 | Брусья гимнастические | шт | 1 | |
| 2 | Батут | шт | 1 | |
| 3 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пара | 3 | |
| 4 | Гиря весом 16 кг | пара | 3 | |
| 5 | Гиря весом 24 кг | пара | 3 | |
| 6 | Гиря весом 32 кг | пара | 2 | |
| 7 | Игла для накачивания мячей | шт | 5 | |
| 8 | Конь гимнастический | шт | 1 | |
| 9 | Кольцо баскетбольное | шт | 2 | |
| 10 | Мат гимнастический | шт | 6 | |
| 11 | Медицинболы от 1 до 5 кг | компл | 4 | |
| 12 | Мяч баскетбольный | шт | 3 | |
| 13 | Мяч волейбольный | шт | 3 | |
| 14 | Мяч футбольный | шт | 3 | |
| 15 | Насос универсальный для накачивания мячей | шт | 2 | |
| 16 | Помост тяжелоатлетический | шт | 2 | |
| 17 | Перекладина гимнастическая | шт | 1 | |
| 18 | Сетка волейбольная | шт | 1 | |
| 19 | Сетка баскетбольная | шт | 2 | |
| 20 | Стойки волейбольные | пара | 1 | |
| 21 | Скамейка гимнастическая | шт | 4 | |
| 22 | Скакалка гимнастическая | шт | 15 | |
| 23 | Стенка гимнастическая | шт | + | Количество – по возможности |
| 24 | Тренажер для специальной подготовки гребцов | шт | 4 | |
| 25 | Тренажер для развития специальной силы рук | шт | 4 | |
| 26 | Штанга атлетическая | шт | 2 | |
| 27 | Щит баскетбольный | шт | 2 | |
| 28 | Эспандер ручной | шт | 10 | |

Перечень

обеспечения учащихся и тренеров-преподавателей спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования.

(Приказ Госкомспорта № 190/л от 3 марта 2004г.).

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная количество | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----|------|----|------|----|------|----|---|
| | | | | НП | | УТ | | СС | | ВСМ | | |
| | | | | с/во | шт | с/во | шт | с/во | шт | с/во | шт | |
| Инвентарь, аксессуары | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Жилет спасательный | шт | по количеству | 1 | 3 | 1 | 3 | - | - | - | - | |
| 2 | Весло для гребли на байдарках | шт | | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 3 | Весло для гребли на каноэ | шт | | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 4 | Подушка подколенная для каноэ | шт | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | |
| 5 | Фартук байдарочный | шт | | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 6 | Фартук каноэ | шт | | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 7 | Шлем защитный | шт | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| Обувь | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Сапоги резиновые | пар | | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 9 | Сандалии для водных видов спорта | пар | | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| Одежда | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Рейтузы эластичные | шт | | шт | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Трусы эластичные | шт | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 12 | Комбинезон гоночный | шт | -- | | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|-------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Костюм ветрозащитный | шт | шт | шт | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | |
| 14 | Термобелье | компл | | | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 15 | Футболка утепленная (толстовка) | шт | | | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| Для тренера | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Костюм ветрозащитный | шт | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17 | Сапоги резиновые | шт | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

**Типовой перечень
снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря
(из расчета на 50 человек)**

*(Приложение 3 к приказу Министерства образования Российской Федерации
от 28 апреля 1995г. №223)*

| Наименование оборудования и снаряжения | Количество |
|---|------------------------------------|
| 1. Рюкзак | 50 |
| 2. Палатка с тентом | в зависимости от их вместимости |
| 3. Палатка хозяйственная | 3 |
| 4. Набор туристской мебели | 15 |
| 5. Коврик теплоизоляционный | 50 |
| 6. Спальный мешок | 50 |
| 7. Тент хозяйственный | 7 |
| 8. Веревка основная (40м) | 7 |
| 9. Веревка вспомогательная (40м) | 7 |
| 10. Карабин | 30 |
| 11. Ведра туристские (комплект) | 5 |
| 12. Примус туристский «Шмель» | 5 |
| 13. Компас жидкостной | 50 |
| 14. Штормовой костюм | 50 |
| 15. Радиостанции портативные | 5-7 |
| 16. Курвиметр | 3 |
| 17. Ремнабор | 3 |
| 18. Плита газовая портативная | 5 |
| 19. Баллон газовый портативный | 10 |
| 20. Бинокль | 1 |
| 21. Электромегатфон | 1 |
| 22. Рулетка металлическая, измерительная | 1 |
| 23. Фонарь электрический | 5 |

| | |
|---|----|
| 24. Канистра (10л) | 10 |
| 25. Топор большой | 5 |
| 26. Пила | 5 |
| 27. Лопата | 5 |
| 28. Мяч футбольный | 3 |
| 29. Мяч волейбольный | 3 |
| 30. Шахматы | 5 |
| 31. Шашки | 5 |
| 32. Бадминтон | 3 |
| 33. Настольный теннис | 2 |
| 34. Карты туристские, административные, физические, спортивные, атласы, схемы | |

Примечание: Для лагерей по видам туризма (водного, горного, велотуризма, и др.) в данный список добавляется соответствующее снаряжение: плавсредства, альпинистское снаряжение и т.д.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ.- Рига-Афотс, 1986
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176с.
3. Булаев М.А., Слотина Ю.В. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.-104с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.: ил.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. (редакция Зацiorского В.М.) - М.: Физкультура и спорт, 1986
- 10.Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
- 11.Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-120с.
- 12.Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004.- 236с.
- 13.Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
- 14.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.: Владос, 1996
- 15.Рогозкин В.А. Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1989

16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983

17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В. Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с

18. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.

19. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.

20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Муниципальное общеобразовательное автономное
учреждение основная общеобразовательная школа № 23
имени Надежды Шаботько г. Новокубанска муниципального
образования Новокубанский район

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом Протокол № от 31 "
августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУООШ № 23
имени Надежды Шаботько г.
Новокубанска
В.П.Пригула
« » 2020 г.
М. П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Альпинизм и скалолазание»

Уровень базовый

Срок реализации программы – 3 года

Возрастная категория – 7-18 лет

Вид программы - модифицированная

Автор-составитель
Лукашов Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования
МОАУООШ № 23 г. Новокубанск

г.Новокубанск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Введение | 3 |
| 2. Содержание программы 1 года обучения..... | 7 |
| 3. Учебно-тематический план 1 года обучения | 8 |
| 4. Учебно-тематический план 2 года обучения | 25 |
| 5. Содержание программы 2 года обучения | 34 |
| 6. Учебно-тематический план 3 года обучения | 43 |
| 7. Содержание программы 3 года обучения | 52 |
| 8. Планируемые результаты | 66 |
| 9. Условия реализации программы | 67 |
| 10.Формы аттестации | 68 |
| 11.Требования техники безопасности и охраны труда | 69 |
| 12.Список литературы | 74 |

1. Пояснительная записка

Среди проблем воспитания подрастающего поколения на современном этапе в последнее десятилетие особое внимание уделяется физическому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни, развитию умений и навыков спортивно-оздоровительного направления. Ряд исследователей отмечает, что понимание ребёнком значимости заботы о собственном здоровье, является значимым личностным и социальным аспектами. Одним из таких направлений физкультурно-спортивной работы в системе дополнительного образования является скалолазание.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из **альпинизма**, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Альпинизм – вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий, созданных природой.

И альпинизм, и скалолазание - уникальные виды спорта, сочетающие в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивают личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Учитывая значимость проблемы физкультурно-спортивного образования, и на основе указанных выше аспектов была разработана *дополнительная общеразвивающая программа «Альпинизм и скалолазание»*.

Актуальностью программы является социальный заказ общества на физкультурно-спортивное воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здоровьесбережения.

Актуальность программы заключается также в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления учащихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы

своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна программы состоит в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: *кубановедения, альпинизма, скалолазания, безопасности и физической подготовки.*

Практическая значимость программы определяется её практико-ориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

Социальная значимость программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Дополнительная общеразвивающая программа «Альпинизм и скалолазание» относится к *туристско-краеведческой направленности.*

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Альпинизм и скалолазание» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в группах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей учащихся.

Программа создавалась с учетом существующей возможности МОАУООШ № 23 им.Надежды Шаботько г.Новокубанска (в правовом, кадровом, материальном аспектах), реализации многолетнего опыта и подготовки спортсменов-скалолазов.

Особенностью данной программы является и то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием на скалодроме.

В целом учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие учащихся, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным и историческим ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Программа содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах подготовки:

- по построению годового цикла;
- по содержанию типовых тренировочных занятий;
- по контрольным и переводным нормативам.

Основной формой обучения является учебное *занятие*.

Учебные занятия включают *теоретический блок* подачи учебного материала и *практический блок*.

Теоретический блок включает информационно-просветительский материал по разделам и темам программы. Среди *методов обучения* данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, объяснение и др.);
- беседа;
- показ (демонстрация, наблюдение, презентация и др.);
- упражнения (на развитие различных групп мышц);
- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди *методов обучения* данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания (для отработки специфических навыков, при подготовке к соревнованиям и др.);
- походы, экспедиции (пешие, выездные);
- мастер-классы ведущих спортсменов альпинистов и скалолазов (выездные, семейные, массовые и др.);

Занятия в рамках *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* могут проводиться всей группой, мини-группами и индивидуально:

- *массовые* (проведение коллективных занятий, организация лагерей, оздоровительных мероприятий и др.);
- *групповые* (выезды в экспедиции, проведение походов, мастер-классов, занятий на местности и др.);
- *мини-групповые* (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков);
- *индивидуальные* (разработка, обсуждение и выполнение индивидуальных заданий для участия в соревнованиях и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В рамках программы предусмотрена *работа с родителями* (законными представителями) при проведении теоретических и практических занятий. Родители участвуют в открытых занятиях, оказывают материальную и финансовую помощь в подготовке соревнований, поездок, походов, экспедиций. Для родителей дети демонстрируют свои умения на показательных (открытых) занятиях мероприятиях. В программе предусмотрены походы, экспедиции совместно с родителями. Кроме этого

родители посещают мастер-классы, родительские собрания, участвуют в совместных творческих делах и социально-значимых акциях и др.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (наблюдения, мини-исследования, мини-презентации и др.);
- игровые методы (игры, викторины, соревнования и др.);
- объяснительно-иллюстративные методы, сочетающие в себе словесные методы (рассказ, объяснение, работа с литературой, периодической печатью, журналами) с иллюстрацией различных по содержанию источников (карт, схем, диаграмм, натуральных объектов и т.д.).
- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, минуты релаксации, динамические паузы, физминутки и др.)

Цели и задачи программы

Исходя из особенностей физкультурно-спортивной деятельности, специфики дополнительной общеразвивающей программы в рамках направленности, традиций учреждения, где реализуется программа, и особенностей контингента учащихся определены цель и задачи программы.

Цель программы:

Создание условий для формирования у обучающихся специальных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию и альпинизму;
- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры Кубани и России, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

2.Содержание программы

Содержание программы на каждый учебный год представлено учебно-тематическими планами, имеет свои разделы и темы в каждом разделе (см. таблицу №1-№3), которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

1.3.1. Учебный план

Дата начала и окончания учебного года: 15 сентября – 25 мая

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 72 дня

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в таблице и занимают не более 15 минут основного времени занятия, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года

Сроки организационных выездов:

- Походы, занятия на местности – в течение учебного года;
- мастер-классы – по дополнительному графику согласования приглашённых спортсменов;
- экспедиции, походы – каникулы (весенние);
- социально-значимая деятельность (акции) – по графику мероприятий рекомендованных управлением образования г.Кемерово;
- соревнования – согласно положениям.

Учебно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе
«Альпинизм и скалолазание»
(первый год обучения)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма организации занятий | Форма аттестации / контроля |
|--------------------------------------|---|------------------|------------|--------------|---|-----------------------------------|
| | | всего | теори и | практи ки | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа с элементами экскурсии. Знакомство в группе. Правила ТБ, ПБ, ГО и ЧС, ПДД. Вводный инструктаж. | Опрос |
| Теория и методика вида спорта | | | | | | |
| 2. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта в мире | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Викторина индивидуальная |
| 3. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта в России | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Групповой опрос |
| 4. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта на Кубани. | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Мини КВН |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 5. | Место и роль физической культуры и спорта | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Групповой опрос |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 6. | Общеподготовительные упражнения | 2 | 1 | 1 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 7. | Упражнения на развитие мышц рук | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 8. | Упражнения на развитие мышц ног | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 9. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 10. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении | Индивидуальная демонстрация выполнения |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| | спины | | | | упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | упражнения. |
| 11. | Упражнения на выносливость | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 12. | Упражнения на гибкость | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 13. | Быстрота как физическое качество человека | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 14. | Развитие скоростных способностей. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 15. | Гибкость. Упражнения на развитие гибкости | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | навыков выполнения упражнений | |
| 16. | Координация. Упражнения на развитие координации. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. | Взаимный контроль |
| 17. | Ловкость Упражнения на развитие ловкости. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| Раздел 3. Техническая подготовка | | | | | | |
| 18. | Техника лазания | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Взаимный контроль |
| 19. | Техника работы рук. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 20. | Смена рук на зацепке | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|--|---|---|---|
| 21. | Хваты руками. Закрытый хват | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Самоконтроль |
| 22. | Хваты руками. Открытый хват | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 23. | Хваты руками. Подхват. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 24. | Хваты руками. Откидка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 25. | Техника работы ног. Разножка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 26. | Техника работы ног. Лягушка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. | Индивидуальная демонстрация выполнения |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Отработка навыков | упражнения. |
| 27. | Техника работы ног. Распор. | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Самоконтроль |
| 28. | Способы передвижения по скальному рельефу | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 29. | Передвижение вверх. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 30. | Передвижения траверсом. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 31. | Передвижения лазанием вниз. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 32. | Свободное лазание | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. | Индивидуальная демонстрация выполнения |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | Отработка навыков | упражнения. |
| 33. | Лазание с верхней страховкой. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Самоконтроль |
| 34. | Срывы | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 35. | Спуск лазанием | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 36. | Лазание по скалам со страховкой | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 37. | Краткая характеристика техники лазанья. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 38. | Понятие зацепа, их формы | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. | Индивидуальная демонстрация выполнения |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | Отработка навыков | упражнения. |
| 39. | Расположение и использование зацепа | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Самоконтроль |
| Раздел 4. Безопасность | | | | | | |
| 40. | Виды страховки. | 2 | 1 | 1 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о страховых системах. | Викторина |
| 41. | Значение само страховки. | 2 | | 2 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о само страховках. Разбор само страховок по видам. | Опрос групповой |
| 42. | Техника безопасности при свободном лазании. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Самооценка |
| 43. | Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Показ |
| 44. | Само страховка. Виды само страховки | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 45. | Страховочные системы | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Опрос групповой |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 46. | Страховочные узлы | 2 | | 2 | Формирование навыков вязки спортивных и страховочных узлов. | Опрос групповой |
| Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка | | | | | | |
| 47. | Техническая подготовка: на карнизе | 2 | 1 | 1 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 48. | Техническая подготовка: на навесе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 49. | Техническая подготовка: на траверсе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 50. | Техническая подготовка: на потолке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 51. | Техническая подготовка: на рельефе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. | Индивидуальная демонстрация |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | навыков |
| 52. | Техническая подготовка: на внутренних углах | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 53. | Техническая подготовка: на «волне» | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 54. | Техническая подготовка: на вертикальной стенке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 55. | Лазание на скорость: - отработка старта - отработка финиша - отработка коротких участков | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 56. | Лазание на скорость: - отработка скоростной трассы в | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в | Индивидуальная демонстрация навыков |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | соревновательном режиме (парная гонка) - работа на запоминание трассы | | | | практическом выполнении заданий. | |
| 57. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 58. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 59. | Боулдеринг: работа на трассе до прохождения без ограничения времени | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 60. | Боулдеринг: заданное количество попыток | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 61. | Дисциплина | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе за заданное | Индивидуальная |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | «трудность». Прохождение трасс от простого к сложному. | | | | время | демонстрация навыков |
| 62. | Дисциплина «трудность». Работа на трассе в соревновательном режиме | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе до срыва | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 63. | Дисциплина «скоростная выносливость» | 2 | | 2 | Многочесное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная) Непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.) Многочесное прохождение разных трасс в одном подходе | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 64. | Дисциплина «силовая выносливость» | 2 | | 2 | Количество перехватов на тренажере (60-80 раз) Лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы Работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после Прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин. Прохождение боулдеринговых трасс непрерывно | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 65. | Дисциплина «общая | 2 | | 2 | Непрерывная работа на | Индивидуальная |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|------------------------|
| | выносливость» | | | | трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут | я демонстрация навыков |
| Раздел 6. Соревновательная практика | | | | | | |
| 66. | Отработка дисциплины «сложность» | 2 | 1 | 1 | Достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях | Индивидуальный показ |
| 67. | Отработка дисциплины «скорость» | 2 | 1 | 1 | Достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях | Индивидуальный показ |
| 68. | Спортивная форма спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям. Поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений. | Анкетирование |
| 69. | Особенности питания и сна перед соревнованиями | 2 | 1 | 1 | Поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей | Индивидуальный опрос |
| 70. | Психологическая подготовка к соревнованиям. | 2 | 1 | 1 | Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям; | Анкетирование |
| 71. | Процедура регистрации спортсменов | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта соревновательной борьбы. | Групповой опрос |
| 72. | Восстановительные после соревновательный период спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта восстановительных процедур после соревнований. | Анкетирование |

Содержание программы (первый год обучения)

Раздел 1. Теория и методика вида спорта

Скалолазание (англ. Rockclimbing) - вид спорта и активного отдыха - хобби, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время - самостоятельный вид спорта. Скалолазание как способ преодоления скального рельефа человеком в процессе освоения и приспособления к жизни в горных районах возник очень давно. Скалолазание как преодоление скального рельефа не с целью решения утилитарных житейских задач (охота, поиск кратчайших путей в горах и т. п.) а для самоутверждения, решения спортивных задач, т.е как разновидность активного отдыха и спорта, возникло в горных районах в XIX веке. Занятие скалолазанием в свободное время получило широкое распространение в Европе: скальные районы Германии (Саксонская Швейцария, Циттауские горы и др.), Австрии (Тирольские Альпы), скалы Шотландии, Ирландии, Швейцарии и др. стран. В России более 150 лет тому назад в окрестностях Красноярска зародилось лазание на Красноярских столбах - столбизм.

По мере развития скалолазания в мире осваивались новые районы. В настоящее время в мире насчитывается более 2500 районов занятия скалолазанием. Во второй половине XX века скалолазание стало признанным во всём мире видом спорта, по которому регулярно проводятся международные соревнования.

История развития.

Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. Первый шаг в истории скалолазания был сделан, и дальше началось активное развитие этого интереснейшего и экстремального вида спорта. Самыми первыми и долговременными организаторами соревнований были ДСО профсоюзы. В том же 1947 году в Домбае были проведены межлагерные соревнования (чемпионат Домбайского района), посвященные 800-летию Москвы. В следующем году соревнования проводились между альплагерями в различных ущельях Кавказа, а уже в 1949 году были утверждены правила соревнований и проведен семинар судей. В 1955 году — в Крыму на Крестовой скале состоялся первый чемпионат СССР. После столь яркого события возникла длительная пауза, продлившаяся 10 лет

В 1965 году чемпионат СССР возродился и проводился регулярно. Последний чемпионат СССР состоялся в Бахчисарае в 1991 году. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 — появились нормы на выполнение разрядов Кандидат в мастера спорта СССР, Мастер спорта СССР и Мастер спорта СССР международного класса, что стало привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях. В 2002 году UIAA подготовила Олимпийское Досье и выступила с инициативой проведения соревнований по скалолазанию в программе Олимпийских игр в Турине в 2006 году. В январе 2007 года образована Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC), в которую вошло 68 стран.

Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями. Стремительное развитие и распространение, которое также было отмечено и во многих развивающихся странах, ещё раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом

активности для людей всех возрастов со всего земного шара. Считаясь поначалу окном в альпинизм, скалолазание в течение двух столетий росло под его крылом, и всего за двадцать лет стало соревновательным видом спорта, таким оно вошло в новое тысячелетие. Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом и притягивают к себе внимание всё большего количества как спортсменов-скалолазов, так и зрителей-болельщиков. В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

-Лазание на трудность

-Лазание на скорость

-Боулдеринг.

В последние годы в связи с дальнейшим развитием скалолазания стали проводиться скальные фестивали многодневные, многотуровые соревнования по скалолазанию на естественном рельефе.

Место и роль физической культуры и спорта

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о

жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить обучающихся воспитывать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для мышцы рук (примеры упражнений):

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

3) И др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

4) И др.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

1) Лазание вверх по лёгким трассам;

2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека.*

Возникновение мышечной силы.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями

(пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;

- лазания на время (5-10 минут);

- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека.*

Средства и методы воспитания гибкости.

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Координационные способности. Понятие ловкости.*

Раздел 3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

• Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим

подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Техника страховки.

Раздел 4. Основы безопасности

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.*

4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. элементы техники:

- на карнизе
- на навесе
- на траверсе
- на потолке
- на рельефе
- на внутренних углах
- на „волне,,
- на вертикальной стенке

2. лазание на скорость:

- отработка старта
- отработка финиша
- отработка коротких участков
- отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка)

- работа на запоминание трассы

3. боулдеринг:

- количество подъемов на одной трассе за определенное время
- работа на трассе до прохождения без ограничения времени
- заданное количество попыток
- прохождение трасс в соревновательном режиме

4. трудность:

- прохождение трасс от простого к сложному
- работа на трассе - заданное время
- работа на трассе до срыва
- работа на трассе в соревновательном режиме

5. скоростная выносливость:

- многократное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная)
- непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.)
- многократное прохождение разных трасс в одном подходе

6. силовая выносливость:

- количество перехватов на тренажере (60-80 раз)
- лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы
- работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после
- прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин.
- прохождение боулдеренговых трасс непрерывно

7. общая выносливость:

- непрерывная работа на трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут

Раздел 6. Соревновательная практика

Соревновательная подготовка

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Учебно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе

«Альпинизм и скалолазание»

(Второй год обучения)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма организации занятий | Форма аттестации / контроля |
|--------------------------------------|--|------------------|------------|--------------|---|-----------------------------------|
| | | всего | теори и | практи ки | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа с элементами экскурсии. Знакомство в группе. Правила ТБ, ПБ, ГО и ЧС, ПДД. Вводный инструктаж. | Опрос |
| Теория и методика вида спорта | | | | | | |
| 2. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта в мире | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Викторина индивидуальная |
| 3. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта в России | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Групповой опрос |
| 4. | История развития альпинизма и скалолазания как вида спорта на Кубани | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Мини КВН |
| 5. | Место и роль физической культуры и спорта | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Групповой опрос |

| Общая физическая подготовка | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 6. | Общеподготовительные упражнения | 2 | 1 | 1 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 7. | Упражнения на развитие мышц рук | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 8. | Упражнения на развитие мышц ног | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 9. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 10. | Упражнения на развитие мышц спины | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| 11. | Упражнения на выносливость | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 12. | Упражнения на гибкость | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 13. | Быстрота как физическое качество человека | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 14. | Развитие скоростных способностей. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 15. | Гибкость. Упражнения на развитие гибкости | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 16. | Координация. Упражнения на развитие координации. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 17. | Ловкость Упражнения на развитие ловкости. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| Раздел 3. Техническая подготовка | | | | | | |
| 18. | Техника лазания | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. | Взаимный контроль |
| 19. | Техника работы рук. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 20. | Смена рук на зацепке | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 21. | Хваты руками. Закрытый хват | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | выполнении упражнений. Отработка навыков | |
| 22. | Хваты руками. Открытый хват | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 23. | Хваты руками. Подхват. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 24. | Хваты руками. Откидка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 25. | Техника работы ног. Разножка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 26. | Техника работы ног. Лягушка. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 27. | Техника работы ног. Распор. | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | |
| 28. | Способы передвижения по скальному рельефу | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 29. | Передвижение вверх. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 30. | Передвижения траверсом. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 31. | Передвижения лазанием вниз. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 32. | Свободное лазание | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 33. | Лазание с верхней | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| | страховкой. | | | | вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | ль |
| 34. | Срывы | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 35. | Спуск лазанием | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 36. | Лазание по скалам со страховкой | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Взаимный контроль |
| 37. | Краткая характеристика техники лазанья. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 38. | Понятие зацепа, их формы | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 39. | Расположение и использование | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | зацепа | | | | вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | ль |
| Раздел 4. Безопасность | | | | | | |
| 40. | Виды страховки. | 2 | 1 | 1 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о страховых системах. Разбор страховок и страховочных систем. | Викторина |
| 41. | Значение само страховки. | 2 | | 2 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о само страховках. Разбор само страховок страховок по видам. | Опрос групповой |
| 42. | Техника безопасности при свободном лазании. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Самооценка |
| 43. | Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Показ |
| 44. | Само страховка. Виды само страховки | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 45. | Страховочные системы | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Опрос групповой |
| 46. | Страховочные узлы | 2 | | 2 | Формирование навыков вязки спортивных и страховочных | Опрос групповой |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | узлов. | |
| Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка | | | | | | |
| 47. | Техническая подготовка: на карнизе | 2 | 1 | 1 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 48. | Техническая подготовка: на навесе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 49. | Техническая подготовка: на траверсе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 50. | Техническая подготовка: на потолке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 51. | Техническая подготовка: на рельефе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении | Индивидуальная демонстрация навыков |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | заданий. | |
| 52. | Техническая подготовка: на внутренних углах | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 53. | Техническая подготовка: на «волне» | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 54. | Техническая подготовка: на вертикальной стенке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 55. | Лазание на скорость: - отработка старта - отработка финиша - отработка коротких участков | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 56. | Лазание на скорость: - отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении | Индивидуальная демонстрация навыков |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|--|
| | гонка) - работа на запоминание трассы | | | | заданий. | |
| 57. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуал ьная демонстрац ия навыков |
| 58. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуал ьная демонстрац ия навыков |
| 59. | Боулдеринг: работа на трассе до прохождения без ограничения времени | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуал ьная демонстрац ия навыков |
| 60. | Боулдеринг: заданное количество попыток | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуал ьная демонстрац ия навыков |
| 61. | Дисциплина «трудность». Прохождение трасс | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе за заданное время | Индивидуал ьная демонстрац |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | от простого к сложному. | | | | | ия навыков |
| 62. | Дисциплина «трудность». Работа на трассе в соревновательном режиме | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе до срыва | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 63. | Дисциплина «скоростная выносливость» | 2 | | 2 | Многократное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная) Непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.) Многократное прохождение разных трасс в одном подходе | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 64. | Дисциплина «силовая выносливость» | 2 | | 2 | Количество перехватов на тренажере (60-80 раз) Лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы Работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после Прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин. Прохождение боулдеренговых трасс непрерывно | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 65. | Дисциплина «общая выносливость» | 2 | | 2 | Непрерывная работа на трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут | Индивидуальная демонстрация навыков |

| Раздел 6. Соревновательная практика | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|---|---------------------------|
| 66. | Отработка дисциплины «сложность» | 2 | 1 | 1 | Достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях | Индивидуальные показатели |
| 67. | Отработка дисциплины «скорость» | 2 | 1 | 1 | Достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях | Индивидуальные показатели |
| 68. | Спортивная форма спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям. Поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений. | Анкетирование |
| 69. | Особенности питания и сна перед соревнованиями | 2 | 1 | 1 | Поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей | Индивидуальный опрос |
| 70. | Психологическая подготовка к соревнованиям. | 2 | 1 | 1 | Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям; | Анкетирование |
| 71. | Процедура регистрации спортсменов | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта соревновательной борьбы. | Групповой опрос |
| 72. | Восстановительные после соревновательный период спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта восстановительных процедур после соревнований. | Анкетирование |

5.Содержание программы

(второй год обучения)

Раздел 1. Теория и методика вида спорта

Скалолазание (англ. Rockclimbing) - вид спорта и активного отдыха - хобби, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время - самостоятельный вид спорта. Скалолазание как способ преодоления скального рельефа человеком в процессе освоения и приспособления к жизни в горных районах возник очень давно. Скалолазание как преодоление скального рельефа не с целью решения утилитарных житейских задач (охота, поиск кратчайших путей в горах и т. п.) а для самоутверждения, решения спортивных задач, т.е как разновидность активного отдыха и спорта, возникло в горных районах в XIX веке. Занятие скалолазанием в свободное время получило широкое распространение в Европе: скальные районы Германии (Саксонская Швейцария, Циттауские горы и др.), Австрии (Тирольские Альпы), скалы Шотландии, Ирландии, Швейцарии и др. стран. В России более 150 лет тому назад в окрестностях Красноярска зародилось лазание на Красноярских столбах - столбизм.

По мере развития скалолазания в мире осваивались новые районы. В настоящее время в мире насчитывается более 2500 районов занятия скалолазанием. Во второй половине XX века скалолазание стало признанным во всём мире видом спорта, по которому регулярно проводятся международные соревнования.

История развития.

Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. Первый шаг в истории скалолазания был сделан, и дальше началось активное развитие этого интереснейшего и экстремального вида спорта. Самыми первыми и долговременными организаторами соревнований были

ДСО профсоюзы. В том же 1947 году в Домбае были проведены межлагерные соревнования (чемпионат Домбайского района), посвященные 800-летию Москвы. В следующем году соревнования проводились между альплагерями в различных ущельях Кавказа, а уже в 1949 году были утверждены правила соревнований и проведен семинар судей. В 1955 году — в Крыму на Крестовой скале состоялся первый чемпионат СССР. После столь яркого события возникла длительная пауза, продлившаяся 10 лет

В 1965 году чемпионат СССР возродился и проводился регулярно. Последний чемпионат СССР состоялся в Бахчисарае в 1991 году.

В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 - появились нормы на выполнение разрядов Кандидат в мастера спорта СССР, Мастер спорта СССР и Мастер спорта СССР международного класса, что стало привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях.

В 2002 году UIAA подготовила Олимпийское Досье и выступила с инициативой проведения соревнований по скалолазанию в программе Олимпийских игр в Турине в 2006 году. В январе 2007 года образована Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC), в которую вошло 68 стран.

Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями. Стремительное развитие и распространение, которое также было отмечено и во многих развивающихся странах, ещё раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов со всего земного шара. Считаясь поначалу окном в альпинизм, скалолазание в течение двух столетий росло под его крылом, и всего за двадцать лет стало соревновательным видом спорта, таким оно вошло в новое тысячелетие. Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом и притягивают к себе внимание всё большего

количества как спортсменов-скалолазов, так и зрителей-болельщиков. В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

-Лазание на трудность

-Лазание на скорость

-Боулдеринг.

В последние годы в связи с дальнейшим развитием скалолазания стали проводиться скальные фестивали многодневные, многотуровые соревнования по скалолазанию на естественном рельефе.

Место и роль физической культуры и спорта

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение

успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить обучающихся воспитывать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для мышцы рук (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

3) И др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

4) И др.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

1) Лазание вверх по лёгким трассам;

2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.*

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

-бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями

(пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека.*

Средства и методы воспитания гибкости.

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Координационные способности. Понятие ловкости.*

Раздел 3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют

на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от

скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. *«Лягушка»* требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. *«Лягушка»* используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Техника страховки.

Раздел 4. Основы безопасности

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.*

4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. элементы техники:

- на карнизе
- на навесе
- на траверсе
- на потолке
- на рельефе
- на внутренних углах
- на „волне,,
- на вертикальной стенке

2. лазание на скорость:

- отработка старта
- отработка финиша
- отработка коротких участков
- отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка)
- работа на запоминание трассы

3. боулдеринг:

- количество подъемов на одной трассе за определенное время
- работа на трассе до прохождения без ограничения времени
- заданное количество попыток
- прохождение трасс в соревновательном режиме

4. трудность:

- прохождение трасс от простого к сложному
- работа на трассе - заданное время
- работа на трассе до срыва
- работа на трассе в соревновательном режиме

5. скоростная выносливость:

- многократное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная)
- непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.)
- многократное прохождение разных трасс в одном подходе

6. силовая выносливость:

- количество перехватов на тренажере (60-80 раз)
- лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы
- работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после
- прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин.

- прохождение боулдеренговых трасс непрерывно

7. общая выносливость:

- непрерывная работа на трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут

Раздел 6. Соревновательная практика

Соревновательная подготовка

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Таблица №3

Учебно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе
«Альпинизм и скалолазание»
(Третий год обучения)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма организации занятий | Форма аттестации / контроля |
|---|--|------------------|------------|--------------|---|--|
| | | всего | теори и | практи ки | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа с элементами экскурсии. Знакомство в группе. Правила ТБ, ПБ, ГО и ЧС, ПДД. Вводный инструктаж. | Опрос |
| Раздел 1. Роль скалолазания в истории России | | | | | | |
| 2. | Самые известные альпинисты России | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Викторина индивидуальная |
| 3. | Скалолазание как олимпийский вид спорта | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Групповой опрос |
| 4. | Федерации и Школы скалолазания в России и Кубани | 2 | 1 | 1 | Презентация, рассказ, беседа | Мини КВН |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 5. | Разминка как обязательная часть упражнений | 2 | 1 | 1 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 6. | Подтягивание обратным средним хватом | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | навыков выполнения упражнений | |
| 7. | Отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела) | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 8. | Подтягивание обычным узким или широким хватом | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 9. | Подтягивание обратным узким или широким хватом | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 10. | Отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону) | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 11. | Подтягивание широким хватом за голову | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения | Взаимный контроль |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | упражнений | |
| 12. | Приседания на одной ноге | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 13. | Подтягивание параллельным хватом | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальная демонстрация выполнения упражнения. |
| 14. | Статичные подтягивания на двух руках. | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Самоконтроль |
| 15. | Подтягивания из виса на прямых руках | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Взаимный контроль |
| 16. | Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). | 2 | | 2 | Демонстрация упражнений. Беседа о значении данного вида упражнений. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения упражнений | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |

| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 17. | Упражнения на пальцевом тренажере. | 2 | 1 | 1 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Взаимный контроль |
| 18. | Чередование динамические и изометрические упражнения | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 19. | Упражнения на турнике. Вис. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. | Опрос |
| 20. | Упражнения на турнике. Вис в блоке. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. То же с другой рукой. | Самоконтроль |
| 21. | Упражнения на турнике. Перекаты ("Крокодильчик") | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Подтянуться на двух руках, | Взаимный контроль |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более 10 | |
| 22. | Упражнения на турнике. Выход на две руки над перекладиной. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Условия выполнения упражнения, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки. | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 23. | Упражнения на турнике. "Выход силой". | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. | |
| 24. | Упражнения на турнике. Медленное подтягивание. | 2 | | 2 | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Взаимный контроль |
| 25. | Упражнение для мышц ног. Приседания на | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. | Самоконтроль |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|---|
| | одной ногой | | | | Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | |
| 26. | Упражнение для мышц ног. "Зашагивания": | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Взаимный контроль |
| 27. | Упражнение для мышц ног. "Выпрыгивания". | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 28. | Упражнение для мышц ног. Прыжки в глубину | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Взаимный контроль |
| 29. | Упражнение для мышц ног. Приседания с отягощением. | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 30. | Упражнение для мышц ног. "Волчий шаг" и "кошачий шаг" | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при | Взаимный контроль |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | |
| 31. | Упражнение для мышц ног. Упражнение "мячик". | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Индивидуальный анализ выполнения упражнений |
| 32. | Упражнение для мышц ног. Упражнения для сгибателей ног. | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Самоконтроль |
| 33. | Упражнения на развитие брюшного пресса | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Опрос |
| 34. | Упражнения на развитие поясничного отдела спины. | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Опрос групповой |
| 35. | Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов. | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. | Самооценка |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-------------------------------------|
| | | | | | Отработка навыков выполнения заданий. | |
| 36. | Упражнения на рукоходе. | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Показ |
| 37. | Комплекс упражнений на выносливость | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 38. | Комплекс упражнений на ловкость | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | |
| 39. | Комплекс упражнений на развитие координации движений | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков выполнения заданий. | |
| 40. | Комплекс упражнений на развитие равновесия | | | | Демонстрация техники. Беседа о значении данного вида технического задания. Основные особенности при выполнении упражнений. Отработка навыков | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | выполнения заданий. | |
| Раздел 4. Безопасность | | | | | | |
| 41. | Виды страховки. | 2 | 1 | 1 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о страховых системах. Разбор страховок и страховочных систем. | Викторина |
| 42. | Значение само страховки. | 2 | | 2 | Презентация по теме. Разбор и исторические сведения о само страховках. Разбор само страховок страховок по видам. | Опрос групповой |
| 43. | Техника безопасности при свободном лазании. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Самооценка |
| 44. | Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Показ |
| 45. | Само страховка. Виды само страховки | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 46. | Страховочные системы | 2 | | 2 | Демонстрация педагогом. Разбор основных элементов. Отработка практических навыков индивидуально. | Опрос групповой |
| 47. | Страховочные узлы | 2 | | 2 | Формирование навыков вязки спортивных и страховочных узлов. | Опрос групповой |
| Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 48. | Техническая подготовка: на карнизе | 2 | 1 | 1 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 49. | Техническая подготовка: на навесе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 50. | Техническая подготовка: на траверсе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 51. | Техническая подготовка: на потолке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 52. | Техническая подготовка: на рельефе | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 53. | Техническая | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения | Индивидуальная |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | подготовка: на внутренних углах | | | | заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | я демонстрация навыков |
| 54. | Техническая подготовка: на «волне» | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 55. | Техническая подготовка: на вертикальной стенке | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 56. | Лазание на скорость: - отработка старта - отработка финиша - отработка коротких участков | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 57. | Лазание на скорость: - отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка) - работа на | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | запоминание трассы | | | | | |
| 58. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 59. | Боулдеринг: количество подъемов на одной трассе за определенное время | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 60. | Боулдеринг: работа на трассе до прохождения без ограничения времени | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 61. | Боулдеринг: заданное количество попыток | 2 | | 2 | Демонстрация выполнения заданий педагогом. Разбор сложных элементов. Повторный показ. Закрепление навыков в практическом выполнении заданий. | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 62. | Дисциплина «трудность». Прохождение трасс от простого к сложному. | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе за заданное время | Индивидуальная демонстрация навыков |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| 63. | Дисциплина «трудность». Работа на трассе в соревновательном режиме | 2 | | 2 | Индивидуальная практическая работа на трассе до срыва | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 64. | Дисциплина «скоростная выносливость» | 2 | | 2 | Многократное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная) Непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.) Многократное прохождение разных трасс в одном подходе | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 65. | Дисциплина «силовая выносливость» | 2 | | 2 | Количество перехватов на тренажере (60-80 раз) Лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы Работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после Прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин. Прохождение боулдеренговых трасс непрерывно | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 66. | Дисциплина «общая выносливость» | 2 | | 2 | Непрерывная работа на трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут | Индивидуальная демонстрация навыков |
| 67. | Отработка | 2 | 1 | 1 | Достижение технического | Индивидуальн |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|----------------------|
| | дисциплины «скорость» | | | | совершенствования и надежности выступления на соревнованиях | ые показ |
| 68. | Спортивная форма спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям. Поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений. | Анкетирование |
| 69. | Особенности питания и сна перед соревнованиями | 2 | 1 | 1 | Поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей | Индивидуальный опрос |
| 70. | Психологическая подготовка к соревнованиям. | 2 | 1 | 1 | Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям; | Анкетирование |
| 71. | Процедура регистрации спортсменов | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта соревновательной борьбы. | Групповой опрос |
| 72. | Восстановительные процедуры в после соревновательный период спортсмена | 2 | 1 | 1 | Приобретение опыта восстановительных процедур после соревнований. | Анкетирование |

7.Содержание программы (третий год обучения)

Раздел 1. Роль скалолазания в истории России

Самые известные альпинисты России.

Презентация, рассказ, беседа

Скалолазание как олимпийский вид спорта

Презентация, рассказ, беседа

Федерации и Школы скалолазания в России и на Кубани

Презентация, рассказ, беседа

Формы контроля:

- Викторина индивидуальная
- Групповой опрос
- Мини КВН
- Подведение итогов экскурсии. Выслушивание мнений

Раздел 2. Общая физическая подготовка

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и **обязательной** частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом.
б) подтягивание обратным средним хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
б) подтягивание обратным узким или широким хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову

б) приседания на одной ноге

4. а) подтягивание параллельным хватом

б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. Количество повторений в подходе зависит от Ваших возможностей и цели. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

1. Подтягивания на перекладине

Не секрет, что целью тренировок силы рук на перекладине для большинства скалолазов является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо поставленной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе вместо того, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о вкладе каждой из этих составляющих в конечный результат - пролезаемость. При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

- Подтягивание обычным хватом. Браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать ее всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Такой хват наиболее приближен к возможному при лазании. Подтягиваться следует широким (руки на максимальной ширине), средним (на ширине плеч) и узким (кисти касаются одна другой) хватом.
- Подтягивание обратным хватом. Те же упражнения, что и для прямого хвата.
- Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине. Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.
- Подтягивание широким хватом за голову.

Виды упражнений:

1.1. Статичные подтягивания на двух руках. Самым простым и популярным упражнением для тренировки силы рук и спины являются подтягивания. Однако даже это известное упражнение можно выполнять по-разному, добиваясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений - статичные подтягивания. В этом случае упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

а) Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. Руки сгибаются сначала движения, корпус при этом надо сохранять максимально вертикально, не отводя плечи назад. Плечи двигаются вертикально вверх. При таких подтягиваниях максимально загружаются мышцы рук, а не спины.

б) Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. В первой фазе движения вы поднимаете тело вверх, не сгибая при этом руки. При этом сильно нагружаются мышцы спины, плечи двигаются вверх и назад. Во второй фазе вы "доподтягиваетесь" уже со сгибанием рук. Таким образом, получается, что ваши плечи как бы описывают полукруг. *При выполнении таких подтягиваний* максимально работают мышцы спины.

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысл выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц - подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз.

Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант - переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже.

Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2

минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд - все зависит от того, какую цель вы преследуете).

1.2. Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять

подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей:

а) Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх.

б) Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

1.3. Асимметричные подтягивания. Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

1.4. Разноуровневые подтягивания. Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживать за него, можно использовать в

качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно брать одной рукой в щипок за косяк двери (если турник висит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

1.5. Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки - это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

1.6. «W» Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10с отдых, затем -4,10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10с отдых, 3 раза и так до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и т.д. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

2. Фиксации

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

2.1. Одиночные фиксации. При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя).

Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

2.2. Серия фиксаций. При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях

2.3. Серия фиксаций с подтягиваниями. Это упражнение из книги "Как пролезть 5.12". Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, спускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

3. Упражнение с кистегрузом.

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги.

Упражнение. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Заменить кистегруз может диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

4. Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.

Отжимания выполняются в нескольких вариантах расположения рук: узкий, средний и широкий. Кроме того, в зависимости от поставленной цели меняется способ постановки рук (на кулачках, на ладонях, пальцами вовнутрь или наружу), высота опоры, темп выполнения упражнения и интервалы отдыха.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; то же на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30 сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

Упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые скалолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем. Делать это можно, а некоторым даже

нужно, но в любом случае не стоит калечить суставы (особенно детские) непомерными нагрузками.

2. Упражнения на турнике.

1. *Вис.* Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. *Вис в блоке.* Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. *Перекуты ("Крокодильчик").* Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более 10 кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

4. Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

5. *Медленное подтягивание.* Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного вися и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в

мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, не запыхиваться.

Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, поэтому не рекомендуется выполнять его людям со слабым сердцем и гипертонической болезнью любой степени.

3. Упражнение для мышц ног.

1. *Приседания на одной ноге* ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками.

2. *"Зашагивания"*: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ногу.

3. *"Выпрыгивания"*. Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

4. *Прыжки в глубину* выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

5. *Приседания с отягощением*. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

6. *"Волчий шаг" и "кошачий шаг"*. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

7. *Упражнение "мячик"*. Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

8. Упражнения для сгибателей ног.

а) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилим сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

в) стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

4. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.

а) В вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных I уровнях.

б) Поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через | сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

в) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

а) лёжа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками. Первый вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

б) тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без того нелёгкой жизни спортсменов, можно подложить под бёдра мат или любой мягкий предмет.

в) и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

5. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.

а) И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами - надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

б) Подтягивания из вися со сменой темпа.

в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

6. Упражнения на рукоходе.

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения.

а) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

Тренировка выносливости

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание

2. Приседания на одной ноге

3. Сгибание-разгибание туловища, сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола
5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены
7. Подтягивание узким или широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин). Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

Тренировка ловкости

Ловкость включает в себя несколько составных частей:

межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость,

Помимо всем известных упражнений, таких как всевозможные наклоны, махи и вращения руками и ногами, вращения головой и туловищем, можно

рекомендовать несколько упражнений, действующих изолированно на определенные участки суставно-связочного аппарата.

1.Шпагат продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых сердобольными товарищами. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают спортсмена от падения.

2.Растягивание приседаниями. Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня.

3.Растягивание репшнуром или с помощью партнёра. Для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петлей для ноги на одном конце и рукояткой на другом. Перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, тянуть рукой за рукоятку, поднимая ногу как можно выше. То же нога в сторону.

4.Растягивание ног и спины. Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены.

5. "Лягушка" или "бабочка". Лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и возможно ближе к телу. Надавливая руками на колени опускать их к полу. Растяжка с помощью напарника лёжа на спине более эффективна, чем сидя.

6."Мостик". Стать спиной к шведской стенке (хуже - к стене) на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться Начинаящим здесь нужна страховка!

7.Растягивание рук и спины. Сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки,

Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

Тренировка координации движений.

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений. Из них можно предложить:

1. *"Таблица"*. Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Лучше сделать 4 таблицы - для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 - для левой ноги, 3 - для правой ноги, 4 - под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 -- 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

а) участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

б) напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы. Размер ячеек от 5x5 см до 15x15 см - чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

2. *"Найди зацепку"*. Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1-3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

Упражнения на равновесие.

1. *Ходьба по туго натянутому тросу.* Стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперёд, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднятие ног и рук в положения, имитирующие лазание.

2. *Ходьба по тонкой неподвижной опоре.* Считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросе.

3. *Лазание по пологим скалам*(лестницам, искусственным скалодромам без использования рук).

Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

Раздел 4. Основы безопасности

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.*

4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. элементы техники:

- на карнизе
- на навесе
- на траверсе
- на потолке
- на рельефе
- на внутренних углах
- на „волне,,
- на вертикальной стенке

2. лазание на скорость:

- отработка старта
- отработка финиша
- отработка коротких участков
- отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка)
- работа на запоминание трассы

3. боулдеринг:

- количество подъемов на одной трассе за определенное время
- работа на трассе до прохождения без ограничения времени
- заданное количество попыток
- прохождение трасс в соревновательном режиме

4. трудность:

- прохождение трасс от простого к сложному
- работа на трассе - заданное время
- работа на трассе до срыва
- работа на трассе в соревновательном режиме

5. скоростная выносливость:

- многократное прохождение трассы с регулируемой паузой отдыха (интервальная)
- непрерывная работа на трассе при заданном времени (2-3 мин.)
- многократное прохождение разных трасс в одном подходе

6. силовая выносливость:

- количество перехватов на тренажере (60-80 раз)
- лимитируется количество подъемов-спусков, определяется время работы
- работа на трассе с загрузкой определенной группы мышц до лазания и после

- прохождение трасс от сложного к простому с паузой отдыха 3-5 мин.
- прохождение боулдеренговых трасс непрерывно

7. общая выносливость:

- непрерывная работа на трассах средней сложности в пределах 10-15-20 минут

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение.

Методы обучения -целостный и расчлененный.

Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

Упражнения для развития техники ног:

Каждое упражнение от 1-го повторения до 5-ти, в паузах для восстановления сил висы на перекладине, можно с опорой на трение или небольшой зацеп. Отжимания, упражнения на пресс и продольные мышцы спины делаются как в первом случае.

1. Выполняется на отрицательном уклоне тренажера, для рук - одна зацепка, для ноувсе, одной рукой держаться за зацеп, а другой пытаться максимально охватить пространство вокруг этой зацепы, рисуя круг, затем поменять руки.
2. Лазание с завязанными глазами по незнакомой несложной трассе.

При **лазании на сложность** категория сложности трасс подбирается такая, какая применяется на соревнованиях в финале, в которых выступает спортсмен или чуть выше. Пытаться проходить без срыва, т.е. уметь терпеть нагрузки

соревновательного типа. Даже если будет срыв на трассе, то надо разучить ее по элементам и вновь постараться пройти без срыва, т.е. нагрузки для спортсмена надо подбирать критические. Они дадут хороший рост результатов у спортсмена и наиболее быстрое развитие физических и технических способностей.

В скоростном лазании силовые комплексы делаются в максимально скоростном режиме. Лазить на скорость надо, но этого мало - эти тренировки вырабатывают скоростные качества (скорость сокращения и расслабления мышц), а надо вырабатывать начальное ускорение, т.е. взрывную силу, для этого физические нагрузки на ноги надо увеличить, выполняя специальные скоростные силовые комплексы. Мышцы ног значительно крупнее, чем мышцы рук, значит в основном скорость задают ноги, а руки помогают (исключение потолок). Основной акцент в тренировках на скорость это активная работа ног (толчкообразная, задающая скорость) и развитие оценочных способностей, реактивность движений, координация движений во время перемещения и цепкость рук.

Скалолазание - это делание сложных, предельно Силовых и Технических движений в высоту по отрицательному уклону, примерно 20-25 метров без отдыха-это вид лазания на сложность. Быстрое (на время) делание не сложных силовых движений с техникой в высоту по отрицательному уклону 20-25 метров -это вид лазания на скорость.

Основное отличие трасс между собой - это уровень физической нагрузки (силовой выносливости) и разнообразие силовых технических выходов на трассе, т.е. *от* легких по нагрузке (скоростное лазание) до предельных возможностей человека (в лазании на сложность).

Существуют отличия техник в скоростном лазании и в лазании на сложность.

Техника в сложном лазании двух типов:

1.Техника ног (качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах). Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, т.е. расширяет возможности для движения и просмотра трассы.

2.Техника нестандартных положений, т.е. сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, т.е. сложные комплексы напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, т.е. все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

Техника скоростного лазания двух типов:

1.Техника ног техника использования ног в лазании на скорость примерно такая же, как в лазании на сложность, она для реализации физических возможностей и увеличения амплитуды движений. Но эта техника акцентирующая, толчковая, быстрая, задающая скорость перемещения по трассе, (т.е. только стопа коснулась опоры, сразу же распрямляется вся нога). Ноги задают основной ритм скорости.

2.Техника отрыва (прыжка) при высокой скорости перемещения по трассе надо иметь высокую координацию и цепкость, т.е. это оценка ситуации, реактивность движения (быстрая реакция после оценки), координация тела, ловкость и цепкость кистей рук. Умение двигаться с отрывом всех четырех точек опоры.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
2. уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
3. объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
4. находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
5. анализировать ошибки;
6. контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
7. взаимодействовать с соперником.

Раздел 6. Соревновательная практика

Соревновательная подготовка

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Перерывы для спортивно-оздоровительных групп.

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж

- и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
 - Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
 - Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
 - Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

Антидопинговые мероприятия. Виды комитетов

Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.

Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).

Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

8. Планируемые результаты

Результатами реализации *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* в соответствии с поставленными воспитательными и образовательными задачами является:

Образовательные:

- знание учащимися основных терминов и понятий в рамках физкультурно-спортивного образования и активное их использование в повседневной речи и учебной деятельности;
- знание учащимися основных исторических сведений о истории альпинизма и скалолазания на Кубани, в России и мире;
- знание учащимися основных современных тенденций в области скалолазания;
- умение учащихся самостоятельно выполнять основные элементы скалолазания и страховки;
- умение учащихся пользоваться справочной и учебной литературой

Воспитательные:

- развитый интерес учащихся к проблемам спорта;
- сформированность у учащихся физических качеств;
- наличие у учащихся ответственного отношения к занятиям физической культуры.

Развивающие:

- развитость у учащихся различных видов специальных способностей
развитость у учащихся коммуникативных навыков (навыков общения с людьми разных возрастов, преобладание в межличностном общении доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи, эмпатии, толерантности, умения решать поставленные задачи коллективно, дружелюбие, открытости к общению и т.п.) и навыки взаимопомощи в совместной деятельности

По завершению обучения по *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* учащиеся могут продолжать заниматься в объединениях физкультурно-спортивной направленности

направленностей, успешно обучаться по программам связанных с туристско-краеведческой деятельностью.

9. Условия реализации программы

Для реализации воспитательно-образовательной деятельности в рамках реализации *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* нужны **условия**, позволяющие педагогически целесообразно и качественно выполнить намеченные разделы темы программы.

Условие как философская категория выражает «отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может» и представляет собой то многообразие объективного мира, в котором возникает, существует и развивается; то, или иное явление, или процесс на основе причинно-следственных связей [«Философский энциклопедический словарь», М.,1989, с.497].

В педагогике под *условиями* понимается не только среда и обстановка, в которой осуществляется воспитательно-образовательный процесс, но и то, как и при помощи каких форм, методов, приёмов и средств этот процесс функционирует [И.П. Подласый «Научно-педагогическая информация: словарь-справочник», М., 1995]. Эти условия могут содействовать образовательному и воспитательному процессам или тормозить их.

К условиям реализации воспитательно-образовательного процесса в рамках *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»*, кроме вышеперечисленного мы добавляем требования, правила, обстоятельства из которых следует исходить и которые необходимо учитывать при реализации программы развития. А.К.Колеченко и Л.Г.Логинова отмечают, что педагогический процесс всегда оценивает необходимые ресурсы как материальные, временные так и человеческие, именно они необходимы для реализации и усвоения намеченного курса программы [«Развивающаяся личность и педагогические технологии», С-П., 1995]. Эти ресурсы так же можно назвать условиями.

На основе теоретических исследований, практического опыта и специфических *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* мы выделяем важные, на наш взгляд, условия её реализации:

- **социально-психологические:** создание благоприятной атмосферы для самостоятельной творческой деятельности и личностного комфорта как учащегося, так и педагога; разработка системы мотивации и стимулирования творческой инициативы, поддержки талантливых и одарённых учащихся;
- **научно-методические и учебно-методические:** применение в деятельности научно-обоснованной литературы, сотрудничество с научными центрами города и области, наличие этапов ее разработки, коррекции, контроля программы; единство мотивационного, когнитивного, поведенческого и личностного компонентов;
- **организационно-управленческие:** разработка механизма оценки качества реализации *дополнительной общеразвивающей программы*; четкое распределение прав, обязанностей и ответственности субъектов образовательного процесса за целенаправленность и результативность этапов разработки и реализации программы;
- **нормативно-правовые:** разработка, реализация и модернизация программы только на основе нормативно-правовых документов в сфере дополнительного образования в России и регионе (*см. приложение «Нормативно-правовые документы в сфере дополнительного образования»*);
- **финансовые и материально-технические:** обеспеченность разработки и реализации программы развития необходимыми финансовыми средствами, оборудованием и материалами за счёт средств учреждения, добровольных родительских пожертвований и спонсорских средств (*см. приложение «Перечень материалов, инструментов и оборудования, используемый в рамках реализации программы»*).

10. Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения *дополнительной общеразвивающей программы «Альпинизм и скалолазание»* в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий (*представлен в приложении*),

который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- мониторинговые карточки по индивидуальным и групповым достижениям;
- тестирование;
- контрольные срезы (зачёты);
- опросы, беседы, анкеты;
- игровые технологии (викторины, игры-задания, карточки, рисуночные тесты, тренинги задания и др.); конкурсы;
- конкурсное движение;
- дневники наблюдений (наблюдения за природой)
- дневники самоконтроля (фотоальбомы, портфолио, летописи).

Важным в осуществлении программы является *комплексное и систематическое отслеживание результатов*, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Творческие выставки (мини-выставки, выставки с презентациями, презентации работ и т.п.) – также являются формами итогового контроля по большим разделам и темам программы. Они осуществляются с целью определения уровня мастерства, культуры, техники использования творческих продуктов, а также с целью выявления и развития творческих способностей учащихся. По итогам выставки лучшим участникам может выдаваться творческий приз (диплом, свидетельство, грамота, сертификат, благодарственное письмо и т.п.).

Критерием оценки программы может также считаться годовой мониторинг участия в конкурсах, фестивалях, выставках на различных уровнях (Международном, Федеральном, региональном, муниципальном, учреждения).

11. Требования техники безопасности

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной при проведении и организации учебно-тренировочных занятий по скалолазанию. Тренер-преподаватель обязан проводить с учебной группой инструктаж по охране труда и технике безопасности с записью в «Журнале учета работы спортивной группы» 1 раз в 6 месяцев.
- 1.2. К занятиям допускаются лица, не младше 8 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по скалолазанию.
- 1.3. При проведении занятий по скалолазанию должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. Тренер-преподаватель несет полную персональную ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения тренировочных занятий.
- 1.5. Тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях по скалолазанию, правилами соревнований, а также правилами внутреннего распорядка спортивной школы.
- 1.6. Занятия по скалолазанию проводятся в спортивном зале:
 - зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам;
 - оборудование спортивного зала должно проходить испытания и оформляться актом проверки;
 - уборка должна осуществляться 2-3 раза в день, 1 раз в неделю – генеральная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств.
 - зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией;
 - коэффициент естественного освещения зала – 1:5, 1:6. Искусственное освещение не менее 200 ЛЮКС. Трассы для лазания должны сверху освещаться дополнительно;

- в зале должна поддерживаться температура +14 - +21⁰С. Влажность не ниже 40%;
 - пропускная способность зависит от уровня подготовленности учащихся.
- 1.7. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при проведении занятий при неисправном оборудовании;
 - травмы при нарушении техники выполнения упражнений, при отсутствии страховки;
 - травмы при нарушении установленных режимов занятий и отдыха, несоблюдении дисциплины;
 - получение травм вследствие плохого самочувствия, нарушения правил личной гигиены.
- 1.8. Под каждой трассой должны быть страховочные маты. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений. Поверхность их должна быть ровной и нескользкой. Маты укладываются без щелей и не должны смещаться.
- 1.9. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при движении или срыве спортсмена избежать его травмы в результате удара об стену или падения на землю.
- 1.10. Действия спортсменов во время прохождения трассы, включая спуски, срывы и падения, не должны создавать помех другим обучающимся, находящимся на соседних трассах или готовящимся к старту.
- 1.11. Трассы для лазания с нижней страховкой должны быть оборудованы стационарными пунктами страховки (крючьями или болтами) к которым крепятся оттяжки с кабинами. Последняя оттяжка должна быть ярко промаркирована. Все крючья, болты, проушины, закладные элементы и т.п. должны быть правильно установлены и надежно закреплены. Используемые крючья, карабины, оттяжки и другое снаряжение должны соответствовать требованиям безопасности. Расположение точек страховки не должно подвергать опасности жизнь и здоровье спортсменов.
- 1.12. Каждая из оттяжек должна иметь верхний карабин с резьбовой муфтой, которая должна быть надежно завинчена.

- 1.13. Оттяжки должны быть изготовлены из цельной ленты необходимой длины. Карабин в оттяжке должен быть зафиксирован.
- 1.14. При верхней страховке веревка должна проходить через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.
- 1.15. Обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной формы для занятий по скалолазанию.
- 1.16. Зал для проведения занятий должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.
- 1.17. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, сообщает о несчастном случае руководителю.
- 1.18. Тренер преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.19. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить помещение до проведения занятий.
- 2.2. Надеть спортивную форму, соответствующую требованиям занятий скалолазанию.
- 2.3. Убедиться в исправности оборудования, инвентаря и приспособлений, необходимых для проведения занятий.
- 2.4. Тщательно проверить состояние страховочного оборудования, отвечающего требованиям безопасности: страховочных веревок, оттяжек, карабинов, спусковых проушин, мест закрепления крючьев.
- 2.5. При обнаружении неисправности или несоответствия требованиям техники безопасности места проведения занятий, необходимо устранить неисправность или отменить занятие с сообщением этого факта администрации.
- 2.6. Обучающиеся под контролем тренера-преподавателя обязаны провести тщательный осмотр снаряжения на предмет отсутствия возможных повреждений, и строго выполнять требования, предъявляемые к

- страховочным системам: ремни расправлены, пряжка сбоку, ремень системы выведен через пряжку дважды.
- 2.7. Привязывание веревки к страховочной системе допускается только узлом «восьмерка». Узел должен быть правильно сформирован.
 - 2.8. Спортсмен перед стартом должен убедиться в готовности страховщика и правильности организации страховки. Страховщик обязан проверить экипировку страхуемого и правильность привязывания веревки к страховочной системе. Вес страховщика должен соответствовать весу движущегося по маршруту страхуемого.
 - 2.9. Для предупреждения спортивных травм, перед выполнением основной тренировочной работы спортсмену необходимо разогреть все группы мышц и размять пальцы рук. До полного окончания разминки, не выполнять движений, требующих максимальных усилий и предельной амплитуды.
 - 2.10. Выявить лиц, перенесших заболевания и травмы, имеющих жалобы на плохое самочувствие.
 - 2.11. Перед каждым практическим занятием провести целевой инструктаж обучающимся по технике безопасности выполнения упражнений на занятии по скалолазанию с занесением в «Журнал работы спортивной группы»

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Тренер-преподаватель должен контролировать порядок и правильность выполнения упражнений и требований правил игры на учебно-тренировочных занятиях.
- 3.2. Тренер-преподаватель обязан распределять физическую нагрузку в соответствии с методикой проведения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и спортивной подготовленности обучающихся.
- 3.3. Обязанности страховщика:
 - опробовать систему страховки, определить безопасные позиции для страховки спортсмена в разных местах трассы;
 - страховать спортсмена, обеспечивая его безопасность во время движения по трассе и на спуске, используя сертифицированное спусковое устройство – «восьмерку»;

- оставлять необходимую слабину веревки при движении спортсмена по трассе;
 - фиксировать натяжение веревки при срыве;
 - осуществлять гимнастическую страховку учащегося с момента старта до «выщелкивания» веревки в первую оттяжку;
 - позиция страховщика под стеной должна исключать возможность падения на них зацепов или другого снаряжения во время лазания, а также падение лазающего на ответную ветвь веревки;
 - при лазании на скорость страховка осуществляется основным страховщиком и его помощником, который выбирает слабину веревки, ускоряя процесс страховки, укладывает веревку, расправляет ее, предотвращая образование «барашков», запутывание и т.д.;
 - при страховке через нижнюю точку обязательна скрутка веревки, которая обеспечивает трение, достаточное для удержания веревки руками при рывках во время срыва спортсмена;
 - при верхней страховке веревка должна проходить через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.
- 3.4. Во время лазания необходимо следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа, а также следить за вертикальностью подъема с целью исключения «маятника» (бокового движения вдоль тренажера при срыве).
- 3.5. Для подсушивания рук пользоваться только магнезией.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занятие прекратить, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер.

- 4.2. При получении учащимся травмы прекратить занятие, немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать «Скорую помощь» или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, используя все имеющиеся выходы, сообщить о пожаре руководителю школы, в ближайшую пожарную часть, при этом четко назвав адрес спортивного сооружения, место возникновения пожара, свою фамилию и должность. Убедиться, что все обучающиеся покинули здание и принять меры по дальнейшему сохранению здоровья обучающихся.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное состояние место проведения занятий.
- 5.2. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние помещения и выключить свет.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполняют требования физической подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - овладеют способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и самостраховки;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. - М.: Фи С, 2007. – 124 с.
2. Антонович, И. И. Спортивное скалолазание [Текст] / И. И. Антонович. - М.: ФиС, 2008. – 300 с.
3. Романенко, В. А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] / В. А. Романенко. - М.: Ф и С, 1981. – 244 с.
4. Алексеев, А. В. Себя преодолеть [Текст] / А. В. Алексеев. - М., ФиС. – 2015 с.
5. Платонов, В. П. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. П.Платонов. - М.: ФиС., 2016. – 400 с.
6. Платонов, В. П. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. П. Полатов. - М.: ФиС., 2016г. – 165 с.
7. Платонов, В. Н. Теория спорта [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Высшая школа, 2017. – 311 с.ил.
8. Пиратинский, А. Е. Подготовка скалолаза [Текст] / А. Е. Пиратинский. - М.: ФиС., 2017. – 211 с.
9. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю. В. Байковский. - М., 2016. – 222 с.
10. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю. В. Байковский. - М., 2016 с.
11. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса [Текст] / Под ред. Дж.Дункана и др. – Киев: Олимпийская литература, 2018 с.
12. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте [Текст] / В. Р. Малкин. – Екатеринбург: Владос. - 2010. – 401 с.
13. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации [Текст] / Под ред. Славиной А. С. - М.: ТЦ Сфера, 2014. – 401 с.
14. Довженко, Н. И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь [Текст] / Н. И. Довженко. - Ростов-на-Дону., 2014г. – 341 с.
15. Марков, Г. В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. [Текст] / Г. В. Марков. - М.: РСК, 2016. – 233 с.
16. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / кол. Автор. - М., Советский спорт, 2006. – 112 с.
17. Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения [Текст] / И. И. Столов. - М.: "Советский спорт", 2008. – 122 с.
18. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю. В. Байковский Ю. В. - М.: СФЕРА, 2010. – 322 с.
19. Примеров, В. П. Спортивное скалолазание. Первое приближение [Текст] / В. П. Примеров. – М: Екатеринбург, 2010г.
20. Левин, М. С. Соревнования юных скалолазов (1971 год) [Текст] / М. Левин. – Челябинск: ЛЕТ., 2012. – 202 с.

АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА (ВИДЕОЗАПИСИ СОРЕВНОВАНИЙ)

1. Юношеское первенство мира. Пекин. 2005г.
2. Невские вертикали - 2007г.
3. Первенство России. Уфа. 2009г.
4. Всероссийские соревнования "Апатиты- 2009".
5. Невские вертикали - 2009г.
6. Всероссийские соревнования "Красноярск - 2009".
7. Первенство России. Н-Тагил. 2010г.
8. Первенство России г.Уфа 2011г.
9. Всероссийские юношеские соревнования 2014г.
10. Областные соревнования по скалолазанию. Кемерово, 2016-2017гг.

11. Всероссийский соревнования по скалолазанию. Юниоры. Красноярск, 2017г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www//c-f-r.ru](http://www/c-f-r.ru) - официальный сайт Федерации скалолазания России
2. [www//mountain.ru](http://www/mountain.ru)
3. [www//rick.ru](http://www/rick.ru)
4. [www//alpclub.ur.ru](http://www/alpclub.ur.ru)

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
основная общеобразовательная школа № 23 имени Надежды
Шаботько г. Новокубанска муниципального образования
Новокубанский район

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом Протокол № 1 от
31.08 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУООШ № 23
имени Надежды Шаботько г.
Новокубанска
В.И.Притула
2010 г.
М. П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивное ориентирование»

Уровень базовый

Срок реализации программы – 2 года

Возрастная категория – 8-16 лет

Вид программы - модифицированна

Автор-составитель:
Сироткин Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования
МОАУООШ № 23 г. Новокубанск

г.Новокубанск 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Учебно-тематический план 1 года обучения | 5 |
| 3 | Учебно-тематический план 2 года обучения | 6 |
| 4 | Содержание программы 1 года обучения | 7 |
| 5 | Содержание программы 2 года обучения | 10 |
| 6 | Методическое обеспечение программы | 12 |
| 7 | Список литературы | 14 |

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление «Спортивное ориентирование» входит в физкультурно-спортивную направленность. Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитания здорового, сильного, гармонически развитого человека. Одной из важных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития укрепления здоровья.

Главная задача данного направления – создание и насыщение здоровьесберегающей среды, в которой каждому ребенку предоставляется возможность выбора индивидуального пути совершенствования своего физического развития и укрепления здоровья на протяжении всей жизни так, чтобы здоровый образ жизни стал повседневной реальностью и вошел в привычку.

В коллективах физкультурно-спортивного уровня ставятся такие цели и задачи как:

- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- повышения уровня физической подготовленности и спортивных;
- результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Данная программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведенье» под редакцией В.В. Шлякова – «Спортивное ориентирование», составитель В.И. Тыкул (М., «Просвещение», 1982 г.). Внесены изменения в первый год обучения данной программы по количеству часов, отведённых на учебные соревнования. Данные изменения продиктованы необходимостью повышения уровня физической и спортивной подготовки воспитанников для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников.

Спортивное ориентирование как один из видов спорта направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Данная программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 8 - 17 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов первого юношеского спортивного разряда.

Программа рассчитана на 2 года обучения, по 324 часа за каждый год.

Основными **целями и задачами** объединения являются: массовое вовлечение школьников в систематические занятия по спортивному ориентированию, воспитание моральных и волевых качеств, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности ориентирования на местности в стране и Краснодарском крае.

Прием желающих систематически заниматься в кружке спортивного ориентирования проводится в начале учебного года. Кружковцы должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже двух раз в год.

Для привлечения школьников к данному виду спорта, первое знакомство ребят с ориентированием на местности желательно провести с

использованием всех средств наглядности. Личные беседы победителей первенств района, города, также являются прекрасной формой агитации.

Количество занимающихся в первом году обучения – не менее 12 человек, во втором году обучения – не менее 9 человек.

Занятия по спортивному ориентированию проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости учащихся в школе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу. В период зимних и весенних каникул следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Вся учебно-тренировочная работа в объединении строится на основе предлагаемой программы с учетом теоретических занятий в классе и практических на местности.

Ожидаемые результаты:

- К концу первого года обучения, на этапе предварительной подготовки, учащиеся объединения «Спортивное ориентирование» познакомятся с такими понятиями как «условные знаки», «спортивная карта», «ориентиры», «техническая информация», «техника», «тактика» с/ориентирования и т.п. Научатся определять стороны горизонта с помощью компаса, ориентировать карту на местности. Приобретут уверенность в ситуации «один в незнакомом лесу», выработают навыки нахождения путей выхода из незнакомомого леса. Приобретут первоначальный соревновательный опыт, анализируя свои результаты.

- Учащиеся 2 года обучения в течении учебного года примут участие в учебно-тренировочных стартах на местности; накопят соревновательный опыт на городских и региональных соревнованиях по спортивному ориентированию, повысят свое спортивное мастерство. Научатся самостоятельно подсчитывать результат по времени финиша, проводить анализ своих выступлений на соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. У уча-ся будут развиты базовые качества ориентировщика: памяти, внимание, мышление. Юные спортсмены смогут реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Пребывая в контакте с окружающей средой, приобретут необходимые для современного

экологически культурного и грамотного гражданина своей Родины навыки и умения не причинять окружающей среде никакого ущерба; использовать подаренные нам природой возможности для своего здоровья и спортивного роста; научиться защищаться от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Формы подведения итогов:

- участие в спортивных эстафетах и конкурсах;
- участие в городских и краевых соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных стартах;
- тестирование;
- зачётные упражнения;
- кроссворды;
- контрольный диктант по карточкам.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | |
|----------|---|------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|
| | | Всего | Теор. занятия | Практические занятия | |
| | | | | в поме- щении | в полевых условиях |
| 1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании. | 2 | 2 | | |
| 2. | Гигиена спортивной тренировки. | 2 | 1 | | 1 |
| 3. | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | 6 | 2 | | 4 |
| 4. | Топографическая подготовка ориентировщика. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Условные знаки спортивных карт. | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 6. | Рельеф местности и его изображение на картах. | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 7. | Снаряжение ориентировщика. | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Техническая подготовка ориентированна. | 40 | 2 | 4 | 34 |
| 9. | Тактическая подготовка ориентировщика. | 14 | 4 | 2 | 8 |
| 10. | Морально-волевая подготовка. | 4 | 4 | | |
| 11. | Общая и специальная физическая | 66 | 4 | | 62 |

| | | | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------|-----------|------------|
| | подготовка. | | | | |
| 12. | Правила соревнования. | 6 | 2 | | 4 |
| 13. | Игры и упражнения. | 24 | 2 | | 22 |
| 14. | Учебные соревнования. | 126 | 2 | | 124 |
| Итого: | | 324 | 33 | 15 | 276 |

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | |
|----------|---|------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Всего | Теорети- ческие занятия | Практические занятия | |
| | | | | в помещении | в полевых условиях |
| 1 | Спортивное ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи. | 2 | 2 | - | - |
| 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Топографическая подготовка ориентировщика. | 10 | 2 | 1 | 7 |
| 4 | Техническая подготовка | 75 | - | 4 | 71 |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | - | 2 | 14 |
| 6 | Морально-волевая подготовка | 2 | 2 | - | - |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка. | 56 | 2 | - | 54 |
| 8 | Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки. | 8 | 1 | - | 7 |
| 9 | Игры на местности | 18 | - | 1 | 17 |
| 10 | Учебные соревнования | 133 | - | - | 133 |
| | Итого | 324 | 10 | 10 | 304 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теоретические занятия: Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

2. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия: Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия:

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

3. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теоретические занятия: Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

Практические занятия:

Проведение похода по местам боевой славы.

4. Топографическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практические занятия:

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

5. Условные знаки спортивных карт.

Теоретические занятия: Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия:

Игры и упражнения на местности, направлены на закрепление материала данной темы.

6. Рельеф местности и его изображение на картах.

Теоретические занятия: Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

7. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия: Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практические занятия:

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

8. Техническая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия:

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

9. Тактическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной

дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия:

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

10. Морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия: Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

12. Правила соревнований.

Теоретические занятия: Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы.

Практические занятия:

Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные нормы и требования.

13. Игры и упражнения.

Теоретические занятия: Игры со спортивными картами различной сложности. Подвижные игры.

Практические занятия:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

14. Учебные соревнования.

Теоретические занятия: Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Спортивное ориентирование как средство военно-патриотического воспитания молодежи.

Теоретические занятия: Спортивное ориентирование в России и за рубежом. Включение спортивного ориентирования в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия: Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах; ушибах, вывихах, растяжении, кровотечении.

Практические занятия:

Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

3. Топографическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом от руки.

Практические занятия:

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов.

4. Техническая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Измерение расстояния шагами, по времени, визуально. Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия:

Определение расстояний, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов и развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

5. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия: Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактикотехнических приемов в ориентировании.

6. Морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия: Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.

Практические занятия:

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

8. Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.

Теоретические занятия: Помощь в организации и проведении соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

Практические занятия:

Работа судейских бригад на пункте выдачи карт (К), старте, финише, контрольных пунктах (КП).

9. Игры на местности.

Практические занятия:

Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

10. Учебные соревнования.

Практические занятия:

Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, в ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Подготовка наглядно-дидактического материала для проведения занятий по спортивному ориентированию.
2. Знакомство с литературой по спортивному ориентированию, туризму, краеведению.
3. Разработка метод, занятий по спортивному ориентированию.
4. Подготовка памятки «Источники опасности».
5. Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию.

2 год обучения

1. Изготовление карточек с заданиями на развитие логики, мышления и памяти обучающихся.

2. Изучение специальной литературы, посещение библиотеки с целью ознакомления содержания журнала «Дополнительное образование».

2. Разработка методического занятия по спортивному ориентированию.

3. Проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному ориентированию; участие в судействе массовых и спортивных мероприятий ЦДЮТур, а так же краевых соревнованиях по с/о.

4. Оформление фотоальбома (миниотчета) об участии в соревнованиях по с/о и других спортивных массовых мероприятиях за прошедшее время обучения (1-2 года обучения).

5. Знакомство с передовым опытом тренерской работы по подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Методические рекомендации по обеспечению программы.

На основании учебного плана, представленного в данной программе и с учетом массовых мероприятий, проводимых Центром Детского и Юношеского туризма г. Армавира, а также соревнований ФСО Краснодарского края педагог разрабатывает календарный план работы с уч-ся объединения с учетом имеющихся навыков ориентирования, функциональной подготовленности и приобретенного соревновательного опыта.

При составлении календарного плана необходимо учитывать следующее:

- занятия в помещении должны быть продолжительностью от 2 до 4 часов;

- практические занятия на местности, учебно-тренировочные старты по спортивному ориентированию продолжительностью не менее 8 часов должны проводится не реже одного раза в месяц;

- уч-ся объединений принимают участие в соревнованиях по с/о городского, регионального, краевого уровней;

- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и подростков в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром фотографий, видеофильмов, рекламных, «раскладушек», фотоальбомов.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Главная задача первого года обучения: - приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Стараться как можно больше занятий проводить игровым методом.

При обучении 2 года можно использовать все известные педагогические методы. Хороший результат дает использование соревновательного опыта.

Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам обеспечивающим безопасность во время проведения занятий, соревнований, путешествий. Любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.

Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении 2-х летней подготовки. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям юных ориентировщиков.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981

24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
31. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
32. Турист – М.: 1974.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
35. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
36. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
37. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
38. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
40. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993

Для учащихся:

1. Моисеенков А.Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.
2. Ориентирование на местности. Правила соревнований. Центральный совет по туризму. М., Физкультура и спорт, 1969.
3. Огородник Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., 1968.
4. Иванов Е.И. компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.

Муниципальное общеобразовательное автономное
учреждение основная общеобразовательная школа № 23
имени Надежды Шаботько г. Новокубанска муниципального
образования Новокубанский район

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом Протокол №1 от " __"
31.08. 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУООШ № 23
имени Надежды Шаботько г.
Новокубанска
В.П.Пругула
2010 г.
М. П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Туризм»

Уровень базовый

**Срок реализации программы – 1 год
Возрастная категория – 13 -14 лет
Вид программы - модифицированная**

Автор-составитель:
Сироткин Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования
МОАУООШ № 23 г. Новокубанск

г.Новокубанск 2020

1

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Содержание программы..... | 5 |
| 3. Тематическое планирование | 8 |
| 4. Список литературы | 11 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной деятельности кружка «Туризм» для учащихся 13-14 лет составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями) ;
- основной образовательной программы основного общего образования МОАУООШ № 23 имени Надежды Шабатько г. Новокубанска;
- авторской образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) «Москва.: Просвещение, 2014.

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности воспитанников, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности, а так же подготовить учащихся к прохождению похода первой категории сложности, участие в различных соревнованиях и подготовке кадров для судейства. При этом предполагается решение следующих основных **задач**:

- **образовательных** – расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу; приобретение специальных знаний по вопросам туризма;
- **воспитательных** – воспитание моральных и волевых качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- **развивающих** – развитие творческой индивидуальности личности, формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.

Содержание программы рассчитано на один год занятий с учащимися, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Примерная учебная программа года занятий рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно – климатических условий, самостоятельно распределять

последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать одного академического часа. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристско – краеведческой и исследовательской деятельности.

Учебная программа, в данном направлении, захватывает широкий спектр знаний учащихся по многим школьным дисциплинам: география (работа с компасом, картой...), анатомия (оказание первой медицинской помощи), математика (определение расстояний, маршрутных расчетов...), история (как основа краеведческой подготовки), физкультура (освоение элементов многих видов спорта)... Школьный учебный процесс от этого не только не страдает, но и получает дополнительную поддержку в плане закрепления и пополнения знаний по этим и другим предметам в процессе обучения туризму.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Должны знать:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях,

полигонных занятиях;

- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт

Должны уметь:

- вязать узлы;
 - разводить костер;
 - командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
 - ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
 - пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
 - лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
 - бухтовать веревки;
 - надевать страховочную систему;
 - пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами

2. Содержание программы

1. Российский массовый туризм. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

Цели и задачи школьного туризма: воспитание патриотизма, коллективизма, расширение и углубление знаний полученных в школе, физическая закалка, развитие самостоятельности и инициативы.

Традиции и истории туризма. Походы по местам революционной, боевой и трудовой славы. Разрядные нормативы. Организация туристско-краеведческой работы. Физико-географическое положение родного края. Краткие сведения об историческом прошлом края. Рекомендуемые экскурсии и маршруты походов по родному краю.

2. Обзор горных районов России и мира.

Основные горные системы: Кавказ, Алтай, Урал, Саяны, Памир, Гималаи и др.

Разделение гор по характеру их происхождения. Понятие о крупных формах горного рельефа. Детали горного рельефа.

3. Снаряжения для горного туризма, личное и командное.

Виды снаряжения и его назначение. Специальное снаряжение, требование к нему и уход. Хозяйственный инвентарь. Аптечка.

4. Страховка и самостраховка.

Снаряжение обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности участников во время страховки. Узлы применяемые в горном туризме. Порядок передвижения в связках.

Практические занятия: Вязание узлов. Отработка страховки и движение в связке.

5. Техника передвижения в горах.

Передвижение по травянистым склонам и осыпям. Разновидность травянистых склонов и связанные с ними опасности. Правила ходьбы в горах, темп движения.

Передвижение по снегу и фирну. Особенности движения по льду. Передвижение по скалам.

6. Наведение переправы через водные преграды.

Переправы через горные реки (навесная, вброд различными способами).

7. Способы преодоления сухого оврага.

Наведения переправы с помощью веревки и по бревну.

8. Личная гигиена и оказание первой помощи в походных условиях.

Особенности горного климата. Реакция нервной системы. Соблюдение правил личной гигиены (режим питания, питья и отдыха). Акклиматизация, горная болезнь.

Практическое занятие: Оказание доврачебной помощи, подбор медицинской аптечки.

9. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.

Основные сведения по топографии. Топографические знаки. Изображение рельефа. Горизонталы, высота, сечения.

Практическая работа: Работа с компасом и картой. Азимут. Определение места стоянки.

10. Питание в походе.

Требования к продуктам питания. Способы хранения продуктов. Водно-солевой режим. Особенности транспортировки продуктов. Суточный рацион. Составление меню похода.

11. Привалы и ночлеги в горном путешествии.

Основные требования к организации привалов и ночевков – безопасность. Организация ночлега в различных условиях горного рельефа. Расчет времени для устройства ночлега. Требования с месту привала: вода, топливо, хороший обзор. Расположение костра относительно лагеря.

Практическое занятие: Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований.

12. Тактика горного путешествия.

Зависимость тактики от цели похода, района и времени года, сложности маршрута. Тактика преодоления перевалов. Порядок движения в различных видах местности. Способ сигнализации в горах.

13. Техника безопасности при проведении спортивных походов.

Обеспечение безопасности в походе и на соревнованиях. Опасности в горах. Меры предосторожности. Анализ несчастных случаев.

14. Организация туристических слетов и соревнований.

Слет - активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

Практическое занятие: Проведение соревнований с младшими классами.

15. Оформление предпоходной, походной и послепоходной документации.

Заполнение маршрутных карт, отчетов о походах и заявки на соревнования.

16. Краеведческая и общественно – полезная работа.

Поисковая работа и наблюдения в походе. Маршировка и описание маршрута, агитация и др.

17. Физическая подготовка туристов.

Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка. Медицинский контроль и самоконтроль. Контрольные нормативы зачета по физподготовке.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела, темы | Вс ег о ча со в | Количе ство часов | | Характеристика деятельности обучающихся |
|----------|---|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|
| | | | Ау ди то рн ые | Вн еа уд ит ор ны е | |
| 1 | Российский массовый туризм. Туристско-экскурсионные возможности родного края. | 1 | 1 | 0 | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся. Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов. |
| 2 | Обзор горных районов России и мира. | 1 | 1 | 0 | |
| 3 | Снаряжения для горного туризма, личное и командное. | 2 | 2 | 0 | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | снаряжения. Уход за снаряжением |
| 4 | Страховка и самостраховка. | 8 | 2 | 6 | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь. |
| 5 | Техника передвижения в горах. | 7 | 5 | 2 | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. |
| 6 | Наведение переправы через водные преграды. | 1 | 0 | 1 | |
| 7 | Способы преодоления сухого оврага. | - | - | - | Наведения переправы с помощью веревки и по бревну. |
| 8 | Личная гигиена и оказание первой помощи в походных условиях. | 1 | 0 | 1 | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего. |
| 9 | Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. | 5 | 1 | 4 | Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | Определение направления выхода в случае потери ориентировки. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. |
| 10 | Питание в походе. | 1 | 1 | 0 | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. |
| 11 | Привалы и ночлеги в горном путешествии. | 2 | 0 | 2 | Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. |
| 12 | Тактика горного путешествия. | | | | Способы передвижения в горах. |
| 13 | Техника безопасности при проведении спортивных походов. | 2 | 2 | 0 | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов. |
| 14 | Организация туристических слетов и соревнований. | | | | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника. |
| 15 | Оформление предпоходной, походной | | | | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | и послепоходной документации. | | | | Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.. |
| 16 | Краеведческая и общественно – полезная работа. | 1 | 0 | 1 | Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. |
| 17 | Физическая подготовка туристов | 2 | 0 | 2 | Воспитание морально волевых качеств, выносливости, силы, ловкости средствами физической культуры. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебная литература

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризмовеждения. Томск, 2005. 7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

Дополнительная учебная литература

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.

12. Крачило Н. П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003. 16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
основная общеобразовательная школа № 23 имени Надежды
Шаботько г. Новокубанска муниципального образования
Новокубанский район

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом Протокол № 1
2 от 31 08 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юные друзья леса»

Уровень базовый

**Срок реализации программы – 2 года
Возрастная категория – 11-15 лет
Вид программы - модифицированная**

Автор-составитель:
Коробейников Денис Юрьевич,
педагог МОАУООШ № 23

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план I года обучения..... | 7 |
| 3. Содержание программы I года обучения..... | 7 |
| 4. Методическое обеспечение программы I года обучения..... | 12 |
| 5. Учебно-тематический план II года обучения..... | 14 |
| 6. Содержание программы II года обучения..... | 14 |
| 7. Методическое обеспечение программы II года обучения..... | 23 |
| 8. Мониторинг образовательных результатов..... | 26 |
| 9. Список литературы..... | 27 |

I. Пояснительная записка

Программа «Юные друзья леса» является модифицированной и составлена на основе типовой программы кружка юных лесоводов под редакцией И.В. Костинской.

Актуальность данной программы заключается в ее профориентации обучающихся на выбор профессий, связанных с лесной отраслью, озеленением, ландшафтным дизайном при практическом применении в рамках школьного питомника.

Школьный питомник – это живой уголок, где дети могут проводить опытническую и исследовательскую работу по изучению влияния антропогенных факторов на флору и фауну, различных агротехнических приемов, микроэлементов и стимуляторов роста на всхожесть семян, рост, развитие сеянцев и саженцев, изучению качественного состава саженцев, акклиматизации древесно - кустарниковых пород, выявлению лучшей породы по приживаемости на почвах, подверженных эрозии, изучению экологии, новых перспективных пород.

Общение с природной средой способствует воспитанию у детей многих положительных качеств: культуры, доброты, эстетического вкуса, развитию творческих способностей.

Направленность программы

Программа «Юные друзья леса» имеет естественнонаучную направленность.

Работа в рамках программы ведется по следующим направлениям:

- изучение основ лесоводства и плодоводства;
- приобретение навыков выращивания саженцев в питомниках;
- пропаганда любви к природе через общение с растительным миром леса;
- природоохранная практическая деятельность;
- научно-исследовательская работа.

Цель: способствовать формированию устойчивого практического интереса к изучению леса, любви и гордости за природу родного края.

Задачи:

Обучающие:

- Дополнить знания детей о растительном и животном мире леса;
- Дать основы лесоводства и плодоводства;
- Способствовать формированию навыков выращивания саженцев в питомниках, проводить опыты.

Развивающие:

- Способствовать развитию у детей навыков проектно-исследовательской деятельности.
- Создать условия для развития творческих способностей детей.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию социально активной, творческой личности, способной бережно относиться к окружающей природе, умеющей прогнозировать возможные последствия своих поступков.

Новизна программы заключается в использовании особенностей природы родного края: большое количество смешанных и лиственных лесов, недостаточное количество хвойных боров.

При проведении занятий по программе большое место отводится опытно-экспериментальной работе с растениями, экскурсиям в природу, практической природоохранной деятельности.

Программой предусмотрено разнообразие видов деятельности, интегрированный подход в обучении, способствующий формированию экологически грамотного и всесторонне развитого человека.

Вся работа по программе строится в тесном взаимодействии с МП «Армавирский совхоз «Декоративные культуры» им. Н.С.Плохова, ООО «АрмавирЛес». Лабинским лесничеством – филиалом ГКУ КК «Комитет по лесу», обществом охраны природы Краснодарского края.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что она предполагает формирование у обучающихся умения получать знания, высказывать свое мнение, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Возраст детей

Программа объединения рассчитана на детей в возрасте 11-15 лет. Дети данного возраста способны на сознательном уровне выполнять предлагаемые педагогом задания и результативно решать поставленные перед ними задачи.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год).

В первый год обучения обобщаются понятия о растительном и животном мире леса, биологических особенностях различных пород деревьев и кустарников, знакомятся с хозяйственным значением леса, влиянием леса на природу и окружающую среду, охраной леса и правилами поведения в лесу. В процессе практической деятельности приобретаются навыки работы в питомнике, сбора гербария, написания рефератов.

Во второй год обучения дети знакомятся с разнообразием деревьев и кустарников, используемых для озеленения городов и населенных пунктов. Обучающиеся изучают лесосеменное дело, получают навыки закладки питомников и работы в них, изучают основы методики закладки полевых опытов и основы плодоводства. На занятиях ребята осваивают методы научно-исследовательской деятельности, пишут рефераты. Много внимания уделяется работе в школьном питомнике: ребята выращивают **саженцы туи шаровидной «Золотистая», туи колоновидной** используемых в дальнейшем для озеленения пришкольного участка, города.

На занятиях обучающиеся узнают об изменениях в природе, происходящих под воздействием человека, убеждаются в необходимости охраны природы. Погружение в мир живой природы будет способствовать также формированию грамотного поведения в природе, бережного отношения к природным объектам, к своему здоровью.

Каждое занятие является комплексным: на нем используется несколько различных видов учебно-воспитательной деятельности, что делает занятия привлекательными для детей. Умелое чередование этих видов деятельности позволяет педагогу постоянно удерживать внимание детей и дает возможность обучающимся усвоить большой объем информации.

Для занятий нужны приборы и учебные пособия (компас, бинокль, мерная линейка, высотомер, рулетка, планиметр, буссоль, плакаты, видеофильмы).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся на базе школы, используются учебный кабинет и школьный питомник.

На учебных занятиях применяются различные методы обучения: беседа, рассказ, постановка опытов и экспериментов, просмотр и обсуждение фильмов, практическая работа в питомнике или на школьном участке, проведение викторин и загадок о лесе и животном мире леса. В зависимости от погодных условий порядок проведения занятий может быть изменен.

В течение учебного года предусмотрено проведение экскурсий в природу в разное время года, в Армавирский совхоз «Декоративные культуры».

Большое внимание уделяется природоохранной работе, участию в походах, праздниках, конференциях, выставках, конкурсах.

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения

обучающийся должен знать:

- основные аспекты размножения хвойных растений
- биологические особенности роста деревьев и кустарников
- использование хвойных растений в озеленении
- основные приемы посадки хвойников и уход за ними
- технику безопасности и правила поведения в питомнике

обучающийся должен уметь:

- пользоваться приборами в питомнике и лесу
- собрать гербарий листьев деревьев и кустарников и определить их вид
- уметь подготовить почву для посадки саженцев
- правильно ухаживать за посевами
- соблюдать правила поведения и техники безопасности в природе

После второго года обучения

обучающийся должен знать:

- особенности выращивания хвойников в питомнике;
- агротехнические требования при посадке хвойников;
- способы размножения хвойных растений
- черенкование, посадка и уход
- выращивание саженцев из семян: посев семян, смеси для посадки, кислотность смеси для посева семян.
- правила использования, воспроизводства, охраны и защиты саженцев

- основы озеленения и сезонные работы.

обучающийся должен уметь:

- осуществлять уход и наблюдение за саженцами;

- правильно подготовить почву для закладки растений, вести наблюдения, обобщать результаты;

- выращивать саженцы из семян и черенкованием

- правильно осуществлять весеннюю, осеннюю и летнюю посадку хвойных растений

- выполнять правила поведения и техники безопасности при работе в питомнике.

II. Учебно-тематический план I года обучения

| № | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|---|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Основные аспекты размножения хвойных растений | 8 | 4 | 4 |
| 3 | Биологические особенности роста хвойных деревьев и кустарников | 14 | 6 | 8 |
| 4 | Использование хвойных растений в озеленении. Решение задач ландшафтного дизайна | 14 | 6 | 8 |
| 5 | Выбор места и освещенность участка, важность почвы и воздуха. | 6 | 4 | 2 |
| 6 | Особенности грунта, подкормки | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Опытно-экспериментальная работа с хвойными культурами | 18 | 2 | 16 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого | 72 | 28 | 44 |

III. Содержание программы I год обучения 72

1. Вводное занятие (2 часа)

Знакомство с планом работы объединения I года обучения. Проведение вводного инструктажа по технике безопасности, правила поведения в питомнике, на школьном участке.

2. Основные аспекты размножения хвойных растений (8 часов)

Теория (4 часа)

Особенностью хвойных растений является их способность длительное время обходиться без влаги и питательных веществ, при этом сохранять первозданный вид. Поэтому результат неправильной посадки хвойников можно заметить только через 3–6 месяцев при осенней посадке, и через 1–2 месяца при весенней.

Успешный рост и развитие хвойных культур напрямую зависит от сроков посадки и возраста растения, также очень важно учитывать видовые и даже сортовые предпочтения к условиям роста.

Растения – это живые организмы, они питаются и дышат, растут и размножаются, поэтому все травматические операции нужно производить под наркозом, в том

числе и пересадку, в результате которой повреждается около 30% всасывающих корней. Период покоя является оптимальным временем для посадки растений.

Практика (4 часа)

Знакомство с литературой по выращиванию хвойников; подбор материалов для сообщений на занятиях кружка. Хвойные деревья как индикатор загрязнения воздуха

3. Биологические особенности роста хвойных деревьев и кустарников

Теория (6 часов).

Перед посадкой корневую систему растений обильно смачивают, не вынимая из горшка. Яму делают больше земляного кома по глубине и диаметру на 15-20 см. На дно насыпают подготовленную почву, поливают и устанавливают саженец. Свободное пространство ямы заполняют грунтом. Если растение крупное - требуется послойная трамбовка ямы и полив. Саженцы при посадке нельзя заглублять ниже уровня, на котором они росли в питомнике. По краю лунки формируют небольшой желобок для полива, поверхность мульчируют торфом, дробленой корой или хвойным опадом. В некоторых случаях необходимы опоры или растяжки на кольях.

Если остановиться на индивидуальных потребностях различных хвойных при посадке на участке, близких к идеальным, то выявится следующая картина.

Можжевельнику предложим солнечное место, в грунте из торфа, древесной земли и песка (2:1:1), с 15-20 см дренажа (если грунт тяжеловат), где будет битый кирпич и песок. Отдельно (по почве) стоят: казацкий с известняковым грунтом, виргинский с основой на глине и сибирский с песочной почвой.

Пихта отлично себя будет чувствовать в тени, посаженной в почву, содержащую перегной (куриный помет), глину, торф и песок (3:2:1:1). При тяжелом грунте - 20 см дренажа (щебень и кирпич).

Ель будет блаженствовать вдали от солнечных мест и грунтовых вод, высаженная в "равно-пропорциональной" почве из дерновой земли, песка и торфа, с 20 см дренажом (кирпич и песок).

Тис "одобрит" полутень и тень, дерн с песком и торфом (3:2:2) и тот же дренаж, что у ели.

Сосна предпочтёт на участке солнечное продуваемое место, в дерновом грунте (немножко глины) с песком (2:1).

Кипарисовые "зачтут" слегка затененные места (с более яркими расцветками - солнечные), хорошо перегнивший коровий навоз (куриный помет) и торф с песком (3:2:1:2), с дренажом, что у тиса.

Туя предпочтет и полутень и солнце, со стандартным дренажом (см. тис), листовую (дерновую) землю с песком и торфом (2:1:1).

И, наконец, неприхотливую **лиственницу** посадим на солнце (возможно и слегка притененное место) в такую же почву, что и у туи и с "еловым" дренажом.

Практика (8 часов)

Определение места для высадки с учетом освещенности участка, подготовка дренажа, растяжек, кольев.

4. Использование хвойных растений в озеленении. Решение задач ландшафтного дизайна.

Теория (6 часов)

Посадка хвойных деревьев на дачном участке создает живописный ландшафт, сохраняющий декоративность круглый год. Если летом эти растения исполняют, главным образом, роль фона для клумб, и других элементов садового дизайна, то зимой их яркая зелень выходит на первый план.

Разнообразие видов, размер от могучих гигантов до миниатюрных подушек, едва достигающих 15 см в высоту; хвоя всех оттенков зеленого, а также серебристая, белая, голубая, лимонно-желтая и охристо-золотистая делают посадки хвойных деревьев и кустарников незаменимым инструментом в ландшафтном дизайне садового участка.

Выбор в пользу этих растений для создания композиций и мини-садов, применения в альпинариях и рокариях, обусловлен и легкостью ухода за ними. Достаточно избегать при подборе ассортимента для посадки незимостойких, склонных к выгоранию и выпреванию видов, требующих укрытия. Уход сводится только к своевременным прополкам и поливу. Изредка потребуется досыпка мульчирующего слоя, ещё реже - подкормки. Хвойные деревья (кустарники) не любят свежую органику в почве, не нуждаются в частом внесении минеральных удобрений, чаще всего, довольствуются нормой, внесенной в яму при посадке.

Садоводы привыкли к возможности приобретения в садовых центрах и питомниках растений с закрытой корневой системой. Покупая такой материал можно не беспокоиться о сроках посадки и о приживаемости. Саженцы в современных отечественных и зарубежных питомниках выращивают методом постепенной перевалки из меньшей емкости в большую, формируя компактную корневую систему в специальном легком субстрате, насыщенном минеральным питанием и стимуляторами

роста. Горшки с хвойными растениями бывают от 0,5 л до 100 л. Соответственно, можно выбрать от двух-трёхлетнего недорогого сеянца до взрослого дерева до 2,5 м высотой.

Для решения различных задач ландшафтного дизайна у питомников всегда в широком выборе хвойные деревья и кустарники:

СМЕШАННЫЕ КОМПОЗИЦИИ, РОКАРИИ И АЛЬПИЙСКИЕ ГОРКИ

- Сосна горная (Мугус, Пумилио, Гном, Мопс, канадская и т. д.),
- ель обыкновенная (Нидиформис, Эхиниформис),
- ель колючая (Глаука глобоза),
- туя западная (Нана-глобоза, аурея и рекува, Даника, Йелоу риббон и т. д.),
- можжевельник (Репанда, Казацкий, Олд Голд, Минт Джулеп, Хагис).

ОДИНОЧНЫЕ ПОСАДКИ

- Ель колючая (голубая, зеленая, сорта Хупси, Фат Альберт и т. д.),
- ель сербская,
- сосна кедровая,
- сосна обыкновенная Фастигиата,
- туя западная (Смарагд, Санкист),
- можжевельник (Хиберника, Блю Арроу).

ЖИВЫЕ ИЗГОРОДИ

- Ель обыкновенная (видовая, в радикальную стрижку),
- туя западная (видовая форма, сорт Брабант),
- тис ягодный (только в южных регионах).

Практика (8 часов).

Подготовить дизайнпроект и бизнес план с учетом климата и грунта, освещения и расположенности участка. Осуществить подбор растений для проекта, заложить рокарий (или альпийскую горку).

5.Выбор места и освещенность участка, важность почвы и воздуха

Теория (4 часа)

КРИТЕРИИ ВЫБОРА МЕСТА ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ ХВОЙНЫХ РАСТЕНИЙ

Выбор места для вечнозеленых питомцев должен отвечать не только правилам построения ландшафтной композиции. Важна освещенность участка, состав почвы, условия влажности.

ХОРОШАЯ ОСВЕЩЕННОСТЬ УЧАСТКА

Обязательное условие для посадки всех видов сосны: обыкновенной, кедровой, горной и кедрового стланика. Без солнца потеряют разноцветную окраску пестролистные формы туи и можжевельника. Только белая окраска хвои хорошо сохраняется в тени.

Большинство видов хвойных деревьев хорошо переносят выращивание в полутени: ель, пихта, лиственница, туя западная, многие виды можжевельника. Зеленые формы ели и пихты могут приспособиться к условиям глубокой тени. Чемпионом по теневыносливости является тис ягодный.

ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ

Для нормального роста большинства хвойных деревьев требуется легкая проницаемая почва, часто слабокислой реакции. В её состав включают не менее 50% торфа, песок, небольшое количество садовой органики (компост, перегной). Для структурирования и легкого закисления добавляют хвойный опад. На участке с глинистым грунтом для всех саженцев необходим дренаж.

ВЛАЖНОСТЬ ПОЧВЫ И ВОЗДУХА

Наибольшую чувствительность к количеству влаги имеют туя западная и кипарисовик. В засушливое время у них появляется необходимость и в поливе и в регулярном опрыскивании (в утренние и вечерние часы). Самая засухоустойчивая культура - сосна. Легко переносят недостаток воды тис, большинство можжевельников.

Практика (4 часа)

Определять кислотность почвы, освещенность участка в различное время суток, научиться измерять влажность почвы, фиксировать результаты в листе наблюдения.

6. Особенности грунта, подкормки.

Теория (4 часа)

Требования к грунту такие — нейтральная или слабокислая среда, рыхлость и достаточная влагоемкость, и средняя плодородность.

Тем, кто желает украсить свой участок декоративными деревьями, стоит обратить внимание на черную ель.

Для того чтобы уход за ней был успешным, рекомендуется следовать рекомендациям, применим для большей части хвойных деревьев. Стопроцентная приживаемость хвойных при размножении является труднодостижимым идеалом, поэтому нужно применять подкормки. Примером может служить туя западная.

1. Лучшие результаты укоренения туи западной были получены при обработке стимулятором «Энерген». Под влиянием воды растения туи приживаются плохо.

Можно самостоятельно заниматься размножением туи западной.

При выращивании хвойных растений возможность проявить свои творческие способности,

Описание стимуляторов:

Энерген.

Преимущества энергена для полива и опрыскивания растений
обладает высокой биологической активностью и экологически безопасен
Активизирует жизненные силы растений
Защищает растения от неблагоприятных факторов, заморозков, засухи
улучшает рост и развитие растений повышает урожайность до 30-40%
Повышает приживаемость растений при пересадке рассады
Повышает содержание витаминов в плодах и их вкусовые качества
уменьшает содержание нитратов и других вредных веществ

Экстра-Флор №7.

Натуральный препарат на основе растительных экстрактов для стимулирования роста растений.

Характеристика препарата: 1. Не токсичен, безопасен при использовании, не накапливается в почве. 2. Отсутствует вредное воздействие на листья и корни растений. 3. Оказывает комплексное стимулирующее воздействие на растение и его корневую систему. 4. Период защитного действия: 8 - 20 дней для растения и 20-30 дней для корневой системы. Скорость воздействия 10 часов. 5. Применяется в любое время вегетации. 6. Увеличивает урожайность и качество садовых и огородных культур. 7. Простота использования и хранения.

Практика (4 часа).

Произвести высадку растений в комнатных условиях с применением подкормки, провести наблюдение и описать результаты опыта.

7. Опытно - экспериментальная работа с хвойными культурами.

Теория (2 часа)

Методика закладки опытов в питомнике с хвойными культурами. Способы подготовки почвы для посадки. Ведение наблюдений в вегетационных период, обработка данных и анализ.

Практика (16 часов)

Работа в питомнике: подготовка почвы, внесение удобрений, подготовка семян к посеву, разбивка участка, посев и мульчирование. Фенологические наблюдения в течение всего вегетационного периода.

Подготовка исследовательских работ и участие в различных конкурсах и конференциях.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа)

Итоги работы объединения за год: отчеты об общественно полезной работе в лесничестве, о результатах опытов и экспериментов, награждение лучших обучающихся.

IV. Методическое обеспечение программы I года обучения

| № | Тема | Форма занятия | Обеспечение |
|----|--|---|---|
| 1 | Вводное занятие | Беседа, лекция, тестирование | Тесты, справочная литература. |
| 2 | Основные аспекты размножения хвойных растений | Лекция, видеоуроки | Таблицы с изображением деревьев и кустарников, карточки-задания, папки для растений, дневник фенологических наблюдений. |
| 3. | Биологические особенности роста хвойных деревьев и кустарников | Лекция, беседа | Карты-схемы, гербарии, определители растений. |
| 4. | Использование хвойных растений в озеленении. Решение задач ландшафтного дизайна. | Лекции, беседы, собеседование, анкетирование, рисунки, схемы | Справочная литература, таблицы рисунки, макеты, фото и видеоматериалы. |
| 5. | Выбор места и освещенность участка, важность почвы и воздуха | Беседа, экскурсия, практическая работа «Определение влажности и температуры почвы перед посадкой» | Справочная литература, журналы, таблицы, влагомер, термометр |
| 6. | Особенности грунта, подкормки | Лекция, беседа, | Подкормки Энерген, Экстра-Флор №7, растения, грунт, торфяные стаканчики. |
| 7. | Опытно-экспериментальная работа с хвойными культурами | Беседа, рассказ, практическая работа в питомнике | Коллекция семян деревьев и кустарников, посадочный материал, инструмент для подготовки почвы, удобрения. |

| | | | |
|----|------------------|------------------|---------|
| 8. | Итоговое занятие | мини-конференция | Проекты |
|----|------------------|------------------|---------|

V. Учебно-тематический план II года обучения

| № | Тема занятия | Всего час. | Теория час. | Практ. час. |
|---|---|------------|-------------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | |
| 2 | Особенности выращивания хвойников в питомнике. | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Агротехнические требования при посадке хвойных растений. | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Способы размножения хвойных растений | 12 | 6 | 6 |
| 5 | Вегетативное размножение хвойных растений | 8 | 4 | 4 |
| 6 | Выращивание саженцев из семян: посев семян, смеси для посадки, кислотность смеси для посева семян | 22 | 8 | 14 |
| 7 | Правила использования, воспроизводство, охрана и защита природоохранной деятельности. | 12 | 4 | 8 |
| 8 | Защита проектов | 2 | | 2 |
| 9 | Итоговое занятие. | 2 | | 2 |
| | Итого: | 72 | 28 | 44 |

VI. Содержание программы II год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы объединения. Вводный инструктаж по технике безопасности поведения в питомнике, на пришкольном участке.

2. Особенности выращивания хвойников в питомнике.

Теория (2 часа)

Питомник -это искусственно созданный участок , предназначенный для выращивания посадочного материала (ГОСТ 17559--82).

В зависимости от назначения, размеров и сроков действия лесные питомники подразделяют на несколько типов. По назначению и продолжительности действия различают временные и постоянные лесные питомники.

Временные питомники закладывают, как правило, с целью выращивания посадочного материала для облесения расположенных в непосредственной близости лесокультурных площадей. Такие питомники целесообразно закладывать у вахтовых поселков при вахтовом методе лесозаготовок, в районах с редкой транспортной сетью, где доставка посадочного материала с постоянного питомника затруднена в период весенней распутицы. Срок действия временных питомников -- до 5 лет. Площадь их обычно небольшая-- до 1 га. **Постоянные** питомники организуют на более, длительный срок для ежегодного выращивания посадочного материала. По размерам их разделяют на: **мелкие** (до 5 га); **средние** (5--15 га); **крупные** (более 15 га). По способу организации территории и характеру технологического процесса выделяют еще *круговые* и *подпологовые* лесные питомники. **Круговые питомники** в отличие от обычных (прямоугольных или квадратных по форме) имеют площадь в виде эллипса или круга, в центре которого и по краям сохраняется естественное насаждение. Такая организация территории позволяет выращивать посадочный материал в условиях более близких к лесной среде и избежать трудоемких работ по отенению посевов. **Подпологовые** питомники организуют для выращивания посадочного материала с улучшенной наследственностью или редких и слабо плодоносящих видов, заготовка семян которых затруднена. В этом случае под пологом взрослого разреженного насаждения, где выбраны минусовые деревья и деревья других пород, проводят подготовку почвы а затем осуществляют уходы за всходами появившимися в результате естественного налета семян. Подпологовые питомники эффективны под пологом высокоствольных плюсовых насаждений хвойных пород.

Кроме указанных типов лесных питомников, в последнее время организуют еще *теплично-питомнические комплексы*, предназначенные для выращивания

высококачественного посадочного материала с улучшенной наследственностью и с закрытыми корневыми системами.

Территорию средних и крупных древесно-декоративных питомников разбивают обычно на четыре основных отдела: 1) размножения; 2) формирования; 3) маточный; 4) хозяйственный.

В зависимости от задания по выращиванию посадочного материала определенных групп пород в производственных отделах питомника (размножения и формирования) выделяют соответствующие хозяйственные части – отделы и школы. Так, в отделе размножения выращивают 1–2-летний посадочный материал. В нем имеется три отделения: посевное, черенкования и пикировочное. В посевном отделении из посеянных в грунт семян выращивают сеянцы, в отделении черенкования посадочный материал выращивают вегетативным способом – зелеными или одревесневшими черенками, а в пикировочном – путем пикировки развивают у сеянцев хорошую разветвленную корневую систему.

Практика(4 часа)

Закладка семян деревьев и кустарников на стратификацию.

3. Агротехнические требования при посадке хвойных растений

Теория(2 часа)

Главной задачей при закладке хвойного питомника является структурирование. Границы питомника должны быть четкими и иметь геометрические формы, отделы питомника должны быть выделены внутренними границами.

К участкам длительного пользования относятся маточный сад и дендрологический участок. Для закладки маточного сада используется черенковые саженцы. После посадки почву культивируют и боронуют, а в дальнейшем выполняют 3-х кратный уход в виде культивации в междурядьях. Прививочный материал заготавливают перед самой прививкой, которую проводят после одревеснения молодых побегов и формирования верхушечной почки. Черенки должны быть здоровыми, слабые черенки не обеспечивают успешное выращивание лесных культур в значительной мере определяется правильной подготовкой почвы.

При обработке в почве происходят следующие изменения: меняются физико-механические свойства, что способствует лучшему доступу воды, воздуха; повышается энергия разложения органических веществ; усиливается деятельность почвенных микроорганизмов, что способствует накоплению необходимых для растений

питательных веществ; улучшается доступ атмосферных осадков и экономится расходование почвенной влаги в засушливый период, улучшаются условия проникновения в почву корневой системы растений. Обработкой почвы достигается также уничтожение сорняков.

Практика (4 часа)

Подготовка почвы для закладки саженцев с учетом лущения, вспашки, предпосевной культивации, закрытия влаги (прикатывание).

4. Способы размножения хвойных растений

Теория(6 часов)

Способов размножения вечнозеленых растений существует несколько. Большая часть способна к размножению семенами, которые находятся в шишках. Некоторые могут размножаться с помощью черенков. Этот способ особенно подходит стелющимся видам растений. При этом черенки могут быть еще молодыми, полуодревесневшими, или же полностью одревесневшими.

Способ разведения с помощью черенков подходит не для всех пород. Так, сосна, пихта и ель слабо поддаются такому способу размножения. Чаще всего их выращивают с помощью семян, а особо терпеливые садоводы используют метод прививки.

Для каждого хвойного растения имеется своя благоприятная пора для отбора черенков. Брать черенок от кипариса желательно осенью, зимой. С можжевельника и тиса черенок следует отбирать в самом начале года.

При этом растения должны быть молодыми или находящиеся в активной фазе роста. Отличные черенки можно получить во время периодической стрижки хвойных растений, например, живой изгороди.

Черенки для размножения следует отбирать только из верхней части растений, чтобы избежать затем проблем формовки кроны и пр. Будущие саженцы должны иметь точку роста на верхушке, если есть намерение получить нормальное деревце вертикальной формы. Если же таковой точки не будет, растение приобретет кустистую форму.

Для начала следует сделать грядку для черенков, при этом края опалубки должны быть на 15 см выше от поверхности почвы в ней.

При отрывании побега от материнского растения, необходимо это проделать резким движением вниз, для получения «пяточки». С этой пяточки необходимо острым ножом срезать старую древесину.

После этого основание черенка необходимо обработать стимулятором роста, в состав которого входит индолилмасляная кислота. В нижней части черенка, примерно на треть, необходимо удалить все листья, не трогая верхушку. Затем в почве с помощью деревянного колышка делается углубление на три см и в него помещается черенок. У самого основания черенка почва уплотняется. Для посадки следующего черенка необходимо отступить пять см.

После того, как все черенки займут свои места, грядка увлажняется раствором фунгицида. После этих действий рамка на парнике прикрывается и оставляется в таком положении до наступления лета. Большую часть времени черенки беспокоить не стоит.

Только в том случае, если ожидаются суровые морозы, парник можно прикрыть лапником, соломой или старым одеялом.

В летний сезон необходимо будет притенять от прямых солнечных лучей и обеспечить проветривание, чтобы в нем не скапливался конденсат.

Для того чтобы хвойники не пострадали от солнечных ожогов, применяют специальные сетки или защитный слой из раствора извести

Время от времени черенки необходимо увлажнять. С наступлением осени укоренившиеся черенки хвойников можно переносить на места постоянного роста.

Такие растения, как можжевельник, можно разводить методом отводка. Для этого необходимо всего лишь пригнуть подходящий побег к земле, под местом будущего корня следует в почве сделать углубление, пригнуть в него ветку, и присыпать грунтом.

Для верности можно на месте будущего образования корней положить кирпич. Сам кустарник и почву с побегом следует увлажнять. Отрезать молодой укоренившийся побег от материнского растения можно будет только лишь спустя два года.

Раньше этого делать не стоит. Судить о полноценном образовании корней на новом побеге можно будет по появлению молодой хвои.

Практика (6 часов)

Выращивание хвойных пород туи шаровидной «Золотистая» и туи колоновидной методом прививки.

5. Вегетативное размножение хвойных растений

Вегетативное размножение растений – это укоренение отделенных от него побегов. Большинство способов вегетативного размножения хвойных гарантирует повторение характерных видовых или сортовых признаков. При размножении растений с вертикальной кроной сохранение этого признака возможно лишь в случае выбора прямо растущих, но не склоненных побегов. Та же проблема возникает и при размножении прививками — «правильные» экземпляры образуются исключительно у ампельных, кустовых и шаровидных сортов, а у вертикально растущих крона развивается неравномерно.

К вегетативному размножению каждого отдельного вида, а порой и сорта хвойных растений подходят индивидуально, следуя, общим, издавна разработанным приемам.

Размножение хвойных растений черенками – это самый продуктивный, но и наиболее сложный способ, основанный на укоренении побегов, отделенных от маточного растения. Черенкование хвойников – единственный метод, гарантирующий полное повторение всех сортовых признаков, но лишь при условии правильного выбора черенка.

При выборе черенка и расчетах процента укоренения необходимо помнить некоторые непреложные истины:

- Легкость и специфика укоренения черенков зависит исключительно от родовой и видовой принадлежности. Так, например, черенки **кипарисовиков**, туй, **туевигов**, можжевельников, **микробиоты** и тиссов укореняются довольно легко. Несколько труднее добиться успеха с черенками **метасеквойи**, тсуги и сортовых елей, пихт и псевдотсуг. Укоренить черенки сосен и лиственниц практически невозможно.
- Легче остальных укореняются черенки с молодых сортовых растений, особенно это относится к растениям, имеющим мелкую мягкую шиловидную или игловидную хвою.
- Довольно легко укореняются черенки сортов с компактной густоветвистой кроной.
- Черенки, снятые с комнатных (тепличных) растений, укореняются значительно лучше аналогичных побегов «уличных» экземпляров.
- Слабые, тонкие и боковые побеги укореняются значительно быстрее, чем сильные и вертикально растущие.
- Плохо укореняются черенки, снятые с сильных перекормленных экземпляров.
- Черенки с растений природных видов, тем более со старых экземпляров, укореняются очень плохо.

Перед тем как размножить хвойные растения черенками, нужно подготовить специальную, хорошо дренированную грядку. На неё устанавливают каркас, накрытый

пленкой (парник тоннельного типа). Можно выращивать деревья в притененной теплице с высокой влажностью воздуха и температурой, регулируемой в интервале от +15 до 25 °С. Содержат черенки непосредственно в грунте или в неглубоких ящиках, заполненных рыхлым, хорошо аэрированным субстратом.

Лучший субстрат для черенкования хвойных растений – крупный промытый песок.

Прекрасными добавками к песку являются перлит в соотношении 1:1 или 2:1 и верховой кислый торф (3:1). Неплохие смеси получаются при добавлении к песку вермикулита, порубленного мха сфагнума и измельченной просеянной хвойной коры. Слой субстрата, в котором закрепляются нарезанные черенки, должен быть небольшим (примерно 5-10 см), но и не менее глубины их заделки. В ящиках, предназначенных для черенкования, необходимо обеспечить хороший дренаж, для чего в днище обязательны щели, прикрытые рейками, щебнем и песком. Черенкование в мелкой посуде (горшках и плошках), как правило, малопродуктивно из-за трудности поддержания ровной влажности и температуры.

Лучший период для черенкования – весна перед началом или в самом начале пробуждения почек. Возможно проводить черенкование хвойников и летом, после окончания первой волны роста и затвердения молодых побегов, но в этом случае черенки не всегда успевают образовать корни и зимуют лишь с наплывами раневой ткани (каллуса), отчего их содержание становится затруднительным. При размножении комнатных хвойных сроки черенкования смещаются в соответствии со стадией развития растений.

Оптимальная температура для укоренения — от +20 до 23 °С. Причем при весеннем черенковании в начальном периоде необходимо поддерживать более низкую температуру (+1...+18° С) вплоть до начала распускания почек и лишь затем поднимать ее до +20...+23 °С. Температура выше +25 С нежелательна. Для более эффективного укоренения можно рекомендовать нижний подогрев, когда температура субстрата или грунта, на котором стоят ящики, поднимается на 1 — максимум 2 градуса выше температуры воздуха. Наиболее целесообразен нижний подогрев при укоренении весенних черенков.

Опасно попадание на черенки прямых солнечных лучей, приводящих к перегреву. Именно поэтому гряды или ящики с черенками необходимо притенять лутрасилом (спанбондом), марлей и бумагой, в том числе газетной.

Практика (4 часа)

Черенкование хвойников, расчет процента укоренения подготовка специальной, хорошо дренированной гряды.

6. Выращивание саженцев из семян: посев семян, смеси для посадки, кислотность смеси для посева семян

Теория (8 часов)

Хвойные – древняя и разнообразная группа растений, способных размножаться с большой эффективностью. У хвойных нет цветков и соцветий, нет пестиков и тычинок, их половые органы носят название стробилы. Мужские стробилы несут пыльцу и называются микростробилы, женские формируют после опыления плоды и называются мегастробилы. Конечно, привычнее было бы говорить о пыльцевых колосках и шишках и называть это цветением, но, с ботанической точки зрения, это ошибка, так как подобные образования есть не у всех хвойных. И все же для простоты изложения мы иногда будем использовать термин «цветение», пряча его в кавычки.

Что касается «половой ориентации» хвойных, то есть среди них как двудомные растения, так и однодомные, у которых и женские и мужские «цветки» формируются на одном растении. Мужские «цветки» (микростробилы) у большинства хвойных мелкие и иногда собраны в «соцветия». Женские почти всегда собраны в «соцветия».

Опыляются хвойные ветром и именно поэтому обладают очень легкой пылью, разносимой на большие расстояния.

Чаще всего оплодотворение происходит между экземплярами одного вида. Гибриды как результат опыления разных форм возникают очень редко. Между представителями различных семейств оплодотворение невозможно, между различными родами в одном семействе возможно, но в природе не обнаружено, между разными видами одного рода происходит, но очень редко из-за естественной изолированности популяций.

Семена собраны либо в соплодия-шишки, либо спрятаны в плодах, похожих на ягоды или орехи. Размер и форма семян хвойных разных семейств, родов и видов существенно различаются, но чаще всего они напоминают орешки. Кожура семени всегда кожистая или деревянистая. Семена некоторых видов имеют крылышки, что позволяет им распространяться при помощи ветра, иные имеют сочные покровы и

разносятся животными, в основном птицами. Так размножаются хвойные в естественных условиях.

Для размножения хвойных в садовой культуре чрезвычайно важно использовать способы, позволяющие полностью повторять признаки материнских форм. Проблема заключается в том, что лишь природные, «дикие» виды способны идентично воспроизводиться семенами, а их сортовые формы при семенном размножении дают существенные «расщепления». При вегетативном размножении хвойников характерные признаки пород сохраняются, хотя при этом и не всегда повторяется типичная форма кроны.

Семенной способ размножения хвойных может гарантировать идентичность только природных разновидностей, культурные же формы в большинстве своем признаков сорта не повторяют.

Семена хвойных содержат большое количество масел и быстро теряют всхожесть. Семена с плотными, не нарушенными покровами, могут сохраняться в тепле до 2-4 лет, а в герметичной таре при температурах близких к 0° С более 15 лет. Значительные колебания температуры и влажности в период хранения приводят к сокращению этого срока. Семена с плохо сформированными или поврежденными покровами к хранению не приспособлены и требуют немедленного проращивания.

Для выращивания хвойных из семян необходимо освоить основные агротехнические приемы, разработанные для более эффективного их проращивания скарификация, стратификация и снегование.

Скарификация означает нарушение плотных и непроницаемых покровов семени, препятствующих его набуханию и прорастанию. В природных условиях сей процесс осуществляется за счет работы почвенных микроорганизмов и обработки семян ферментами при переваривании пищи животными.

Для подавляющего большинства семян хвойных растений скарификация не обязательна, но более дружное прорастание эта процедура обеспечивает всегда. Единственными «северными» хвойными, для которых скарификация семян необходима, являются **можжевельники** и **тиссы**. Плоды отмывают от сочных покровов, просушивают, а затем помещают на 30 минут в концентрированную серную кислоту. После такой «жесткой» операции семена осторожно промывают в проточной воде, высевают или стратифицируют. Более простым, но менее эффективным способом скарификации плотных покровов является протряхивание семян в банке, выложенной изнутри грубой наждачной бумагой. Нарушение покровов семян проводят непосредственно перед посевом — к хранению такие семена непригодны.

Стратификация семян перед выращиванием хвойных культур

Стратификация – это способ, применяемый для семян с задержкой развития зародыша, для прорастания которых требуется длительный (порой до 2 лет) период времени с ровной температурой и влажностью. Семенам многих хвойных стратификация жизненно необходима.

Стратификация бывает холодной, теплой или комбинированной, и выбор зависит исключительно от происхождения растений. Семена южных видов нуждаются в теплой стратификации, северных — в холодной. Семена растений умеренного климата, созревающие в середине лета, требуют комбинированной стратификации: сначала теплой, а затем холодной. Температура, при которой проходит процесс, — единственное принципиальное различие методик.

Условия для эффективного прохождения стратификации — ровные температуры, поглощение влаги семенами, хорошая аэрация субстрата и длительность процесса (обычно от 1 до 6 месяцев). Только при соблюдении этих условий в семени происходят изменения, подготавливающие прорастание.

Термин стратификация буквально означает «прослаивание», и основной методикой этого приема действительно является поочередное прослаивание проращиваемых семян мхом сфагнумом, опилками или чистым крупным песком. Хорош этот прием только для крупных (промышленных) партий семян.

Для стратификации небольших партий семян в домашних условиях рекомендована следующая методика:

- Семена при необходимости скарифицируют.
- Затем перемешивают с влажным субстратом в соотношении, не менее чем 1:3. **Лучший субстрат** — это чистый крупный песок или смесь песка с верховым торфом или перетертым мхом сфагнумом. Вполне возможна стратификация и в чистых хвойных опилках.
- Семена укладывают в коробки, ящики или полиэтиленовые пакеты.
- Мелкие партии семян целесообразно высевать непосредственно в горшки и стратифицировать в них до прорастания. Земляная смесь для посева должна быть чистой, легкой и состоять из перепревшей листовой земли, торфа и крупного просеянного песка в соотношении 3:1:1.
- Завязанные мешки, закрытые ящики или горшки с посевами убирают в темное помещение с температурой, соответствующей типу стратификации. При теплой стратификации это + 15-22 °С, при холодной — от 0 до 10 С в зависимости от вида растения (в этом случае посевы ставят в холодильник или подвал).

- В течение всего периода вплоть до прорастания семени необходимо время от времени просматривать, перемешивать, а при длительной стратификации менять субстрат и промывать семена.

Очень внимательно нужно относиться к поддержанию умеренной влажности субстрата: подсушивание приостанавливает процесс «дозревания» зародыша и может вызвать «вторичный покой», из которого вывести семена трудно.

Излишнее увлажнение субстрата опасно еще более, т. к. приводит к загниванию семян.

- После окончания стратификации семена извлекают из субстрата и высевают в соответствии с требованиями вида либо в горшки и ящики в закрытом грунте, либо непосредственно на уличные гряды. Посевы, стратифицированные в горшках, выставляют на свет. Семена большинства видов хвойных способны прорасти даже в темноте — такие всходы приучают к свету постепенно.

Практика (14 часов)

Стратификация семян перед выращиванием хвойных культур, подготовка влажного субстрата, наблюдение за температурой и влажностью

7. Правила использования, воспроизводство, охрана и защита природоохранной деятельности

Теория (4 часа)

Правила поведения в лесу. Оказание помощи лесхозам по охране леса от браконьеров и пожаров в летнее время. Лесные пожары и причина возникновения, ущерб. Что необходимо сделать для предотвращения пожара, как правильно развести и потушить костер. Простейшие способы тушения возникших пожаров. Техника безопасности при тушении лесных пожаров. Противопожарная профилактика в лесах. Проведение бесед среди населения, наглядная агитация. Охрана птиц и муравейников.

Практика (8 часов)

Экскурсия в лес. Огораживание муравейников. Участие в муниципальных природоохранных проектах: «Поможем птицам» (конкурс кормушек,

конкурс скворечников); «Елочка живи» патрулирование дорог совместно с работниками лесничества); «Нет весенним палам» (конкурс листовок);

«Чей дуб лучше?», «Зеленый друг» (посадка деревьев и кустарников).

8. Защита проектов

Практика (2 часа)

Мини-конференция

9. Итоговое занятие

Практика (2 часа)

Проверка знаний учащихся в виде собеседования,

подведение итогов за год.

VII. Методическое обеспечение программы II года обучения

| № | Тема | Форма занятия | Обеспечение |
|----|--|---|---|
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ | Беседа, лекция, тестирование | Тесты, справочная литература |
| 2. | Особенности выращивания хвойников в питомнике. | Лекция, практическое занятие «Закладка семян деревьев и кустарников на стратификацию.» | Таблицы деревьев и кустарников, инвентарь: лопаты, лейки, семена, мешковина, стаканчики. |
| 3. | Агротехнические требования при посадке хвойных растений | Лекция, беседа, Подготовка почвы для закладки саженцев с учетом лущения, вспашки, предпосевной культивации, закрытия влаги (прикатывание). | Справочный материал, таблицы, |
| 4. | Способы размножения хвойных растений | Лекция, рассказ, беседа, Выращивание хвойных пород туи шаровидной «Золотистая» и туи колоновидной методом прививки. | Таблица семян, карты- схемы, инвентарь |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 5. | <p>Вегетативное размножение хвойных растений.</p> | <p>Лекция, беседа, практические занятия «Черенкование хвойников, расчет процента укоренения подготовка специальной, хорошо дренированной гряды.</p> | <p>Таблицы, схемы, справочный материал, семена, орудия труда: лопата, грабли, вилы, рейка, шпагат, органические и минеральные удобрения, лейки, ведра.</p> |
| 6. | <p>Выращивание саженцев из семян: посев семян, смеси для посадки, кислотность смеси для посева семян.</p> | <p>Лекции, беседы, практическое занятие «Стратификация семян перед выращиванием хвойных культур, подготовка влажного субстрата, наблюдение за температурой и влажностью»</p> | <p>Справочный материал, методички, орудия труда: лопата, грабли, вилы, метр, шпагат. Таблицы хвойных деревьев и кустарников, рекомендации, орудия труда: средства защиты от вредителей и болезней.</p> |
| 7. | <p>Правила использования, воспроизводство, охрана и защита природоохранной деятельности.</p> | <p>Лекция, беседа, головоломка-загадка, ребус, экскурсия в лес</p> | <p>Таблицы, справочный материал, орудия для экскурсии: топор, лопата, щиты, гвозди, молоток; Положения о конкурсах природоохранных проектов</p> |
| 8. | <p>Защита проектов</p> | <p>Мини-конференция</p> | <p>Проекты, таблицы, справочный материал</p> |

| | | | |
|----|------------------|---------------|---|
| 9. | Итоговое занятие | Собеседование | Вопросы, гербарии, коллекции, лесохозяйственные орудия и приборы. |
|----|------------------|---------------|---|

VIII. Мониторинг образовательных результатов

| Показатели Ф.И.О. № группы, Год обучения | Теоретические знания | | | | Владение специальной терминологией | | | | Практические умения и навыки | | | | Владение специальным оборудованием и оснащением | | | | Предметные достижения учащихся | | | | ЭЗОП | | | |
|---|----------------------|----|-------|----|------------------------------------|----|-------|----|------------------------------|----|-------|----|---|----|-------|----|--------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| | 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | |
| | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II |

В процессе обучения проводится оценка знаний, умений и навыков.

В начале учебного года проводится начальная оценка знаний обучающихся.

В начале и конце года проводится диагностика результатов экологического воспитания (по методике ЭЗОП).

Текущая оценка знаний проводится постоянно в течение всего учебного года по окончании определенной темы. Итоговая оценка – в конце полугодия и учебного года.

Применяются различные формы оценки знаний: практические работы, проекты, игры, участие в конкурсах, выставках, конференциях. Оценка теоретических знаний и практических умений производится по пяти бальной системе.

«5» - отлично: работает самостоятельно, в быстром темпе выполняет задания, соблюдая все требования.

«4» - хорошо: выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки или обращается к помощи руководителя.

Предметные достижения учащихся - написание рефератов, защита проектов и исследовательских работ, участие в конференциях, конкурсах - фиксируется в списке достижений.

IX.Список литературы

1. Авадяева Е.Н.. Энциклопедия русской усадьбы. - М.: ОЛМЕ-ПРЕСС, 2000. – 175 с.
2. Акимов П.А. Декоративные деревья и кустарники. - М.: Сельхозиздат, 1963. - 263 с.
3. Александрова М. Н. Удивительное дерево – туя // Приусадебное хозяйство, 1989. - № 6. - С. 64.
4. Александрова М.С. Хвойные растения в вашем саду. – М.: Фитон, 2000. – 120 с.
5. Актуальные проблемы лесного комплекса // Под ред. Е.А.Памфилова. Сборник научных трудов по итогам международной научно-технической конференции. Выпуск 10. - Брянск: БГИТА, 2005. – 100 с.
6. Карпов А.А. Вечнозеленые хвойные растения. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 394с.
7. Каталог культивируемых древесных растений России // Ответств. ред. Карпун Ю.Н.- Сочи-Петрозаводск, 1999. – 174 с.
8. Кочережко О.И, Кочережко Н.В. Ландшафтный дизайн, райский уголок своими руками. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 342с.
9. Коляда, Н.А. Биологические особенности североамериканских деревьев и кустарников, интродуцированных на юг Приморья.- Автореф. дисс. канд. биол. Наук. - Владивосток, 2004. - 175 с.
10. Новицкая Г.Н. Черенкование кустарников // Цветоводство, №1. - 2004.- С. 3-6.
11. Осипов В.Е. Туя. – М.: Лесная промышленность, 1988. - 72с.
12. Пашкевич В. И. Западная туя // Сад и огород.1957.- № 7.- С. 48.
13. Рубцов Л.И. Деревья и кустарники в ландшафтной архитектуре. - СПб.: 2005. – 267 с.
14. Сарбаева Е.В. Онтогенез туи западной // Е.В. Сарбаева, О.Л. Воскресенская // Научные основы интродукции древесных хвойных растений флоры СССР. – Владивосток, 1999. – 176 с.
15. Сергиевская Е.С. Систематика высших растений. - Санкт-Петербург: Лань, 1998.
16. Соколова А.И. Размножение можжевельника и туи западной // Цветоводство, 2000. -№ 1. – С. 11.