



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Школа туристско-экологического  
образования»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1-ПДС  
от « 3 » 09 2024 года  
Протокол № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАОУ ДО «ШТЭО»  
А.В. Сикора  
« 3 » 09 2024 год

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание 9»

### Паспорт программы

Направленность	Туристско-краеведческая
Профиль	Скалолазание
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	7 -14 лет
Нагрузка	9 часов/неделю
Авторы-составители	Методист, Педагоги дополнительного образования

г. Северобайкальск  
2024 год

## 1. Пояснительная записка

Программа по скалолазанию составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г., правилами вида спорта «Скалолазание» (утверждены приказом Минспорта России от 10 октября 2022 г. N 809). Скалолазание – активно развивается как вид спорта во всем мире. В 2020 г. спортивное скалолазание включили в программу Олимпийских игр.

### **Направленность программы, форма организации.**

*Туристско-краеведческая:* организация в каникулярное время спортивных, спортивно-оздоровительных лагерей с круглосуточным пребыванием; работа со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки в течение учебного года.

*Массовый спорт:* организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года.

Взаимодействие с семьей и школой, учебными заведениями, другими ДЮСШ и спортивными организациями.

Профессиональное самоопределение учащихся школы, развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Форма организации – групповая

**Программа начального уровня**, который предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение его информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы.

**Количество учебных часов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рассчитанной на 1 год обучения – 324; количество учебных часов в неделю – 9.

### **Режим занятий.**

На общее освоение программы отводится 324 часа, что составляет 3 занятия в неделю общей продолжительностью 9 часов.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий.

**Цели программы:** Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы;

- умение координировать движения, равновесие;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение контрольных нормативов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Формы и методы учебной работы.**

**Формы проведения занятий:** занятия носят преимущественно практический характер (занятие на скалодроме и естественном рельефе, экскурсии, игры, походы выходного дня, соревнования), лишь небольшая часть проводится в форме лекций, игр, бесед с применением презентаций. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале). Практическая работа прививает и закрепляет навыки, заложенные теоретическими занятиями.

#### **Методы обучения:**

- словесные – лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог;
- методы практической работы – учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня, туристские, краеведческие и экологические соревнования;
- метод наблюдения – запись наблюдений, зарисовка, рисунки;
- метод игры – игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- наглядный метод обучения – презентации, картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

Настоящая программа может быть изменена в сторону более углубленного изучения отдельных разделов с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей обучающихся, а также природно-климатических и погодных условий.

**Прогнозируемые результаты освоения программы:** приобретение учащимися начальных знаний о скалолазании, а также природе, родного края. Учащийся должен успешно преодолевать скальные маршруты различной сложности, уметь организовать страховку на естественном рельефе, уметь ориентироваться в горно-таежной местности, уметь организовывать отдых на туристском маршруте при любых погодных условиях, обеспечить безопасное прохождение маршрута, уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание», **обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на естественном и искусственном скальном рельефе;
- правила организации страховки;
- основы прохождения различного рода препятствий;
- нормы личной и общественной гигиены в походе;
- основные элементы выживания;

- правила экологической культуры поведения на природе;
- основные особенности природы своей местности.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- организовывать страховку на скальном рельефе;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия различной сложности;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- оказать первую доврачебную помощь;
- устраивать бивуак, ставить палатку, разжигать костер;
- применять требования техники безопасности в походе.

## Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение. Конкурсы, соревнования. Походы. Квесты.	Грамоты, дипломы. Результаты на соревнованиях/квестах Журнал.	Праздники, конкурсы, контрольные работы, соревнования. Походы.

### Контрольные мероприятия:

- участие в городских и межрегиональных соревнованиях по скалолазанию на естественном и искусственном рельефе;
- туристские походы выходного дня;
- участие в соревнованиях по скалолазанию различного уровня;
- традиционное восхождение, посвященное Дню Победы;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Распределение учебной нагрузки, согласно разделам программы

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы скалолазания	160	39	121
Раздел 2. Начальная туристская подготовка	67	16	51
Раздел 3. Общая физическая подготовка	81	0	81
Раздел 4. Первая доврачебная помощь	16	4	12
<b>Итого по программе</b>	<b>324</b>	<b>59</b>	<b>265</b>

При реализации программы, педагогом дополнительного образования допускается корректировка учебного плана не более чем на 15%.

**Календарный учебно-тематический план**  
«Скалолазание-9»

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Наименование раздела
			Всего	Теория	Практика		
1.		Скалолазание как вид спорта, история возникновения и развития. Связь скалолазания с др. видами спорта. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2		Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
2.		Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	5	2	3	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
3.		Организация и требования, предъявляемые к страховке.	5	2	3	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
4.		Организация страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах.	12	2	10	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
5.		Требования, применяемые к страховке на скалах.	12	2	10	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
6.		Виды и приемы страховки.	16	2	14	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
7.		Значение само страховки.	4	2	2	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
8.		Узлы.	12	2	10	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка

9.	Особенности подбора обуви.	2	2	2	2	Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
10.	Особенности подбора страховочной системы.	2	2	2	2	Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
11.	Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.	4	2	2	2	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
12.	Уход за снаряжением. Хранение.	4	2	2	2	Лекционное	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
13.	Виды и приемы лазания.	22	4	18	4	Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
14.	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	6	2	4	2	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
15.	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	10	2	8	2	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
16.	Формы скального и искусственного рельефа.	12	2	10	2	Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
17.	Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа.	4	2	2	2	Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
18.	Понятие траверса-особенности движения траверсом.	6	1	5	1	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
19.	Спуск, способы спуска.	4	1	3	1	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания

20.	Выполнение упражнений на развитие ловкости. Свободное лазание.	7		7	Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
21.	Медицина. Вводное занятие.	2	2		Лекционное	Раздел 4. Первая доврачебная помощь
22.	Выполнение упражнений на развитие координации. Свободное лазание.	7		7	Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
24.	Профессиональные травмы скалолазов.	2	2		Лекционное	Раздел 1. Основы скалолазания
29.	Выполнение упражнений на развитие равновесия. Свободное лазание.	7		7	Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
30.	Медицинская аптечка.	2	2		Лекционное	Раздел 4. Первая доврачебная помощь
31.	Укладка рюкзака, установка палатки.	6	2	4	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
35.	Выполнение упражнений на развитие силы. Свободное лазание.	8		8	Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
36.	Костры и их виды. Технология и способы разведения костров.	8		8	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
46.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Свободное лазание.	8		8	Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
47.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	6	1	5	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная



									туристская подготовка
48.	Выполнение упражнений на развитие равновесия. Свободное лазание.	8				8		Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
49.	Оказание первой доврачебной помощи.	14	2			12		Лекционное/практическое	Раздел 4. Первая доврачебная помощь
50.	Выполнение упражнений на развитие силы. Свободное лазание.	10				10		Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
51.	Питание в полевых условиях.	4	2			2		Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
76.	Выполнение упражнений на развитие ловкости. Свободное лазание.	8				8		Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
85.	Организация быта на соревнованиях в полевых условиях	7	2			5		Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
86.	Выполнение упражнений на развитие координации. Свободное лазание.	8				8		Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
87.	Туризм и охрана окружающей среды.	6	1			5		Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
88.	Выполнение упражнений на развитие равновесия. Свободное лазание.	10				10		Практическое	Раздел 3. Общая физическая подготовка
89.	Техническая подготовка	11	1			10		Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы

90.	Тактическая подготовка	11	1	10	Лекционное/практическое	скалолазания Раздел 1. Основы скалолазания
91.	Психологическая подготовка	11	1	10	Лекционное/практическое	Раздел 1. Основы скалолазания
92.	Спортивное ориентирование	5	1	4	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
93.	Правила осуществления горвосхождений в РФ	4	1	3	Лекционное/практическое	Раздел 2. Начальная туристская подготовка
<b>Итого по программе 1 года обучения</b>		<b>324</b>	<b>60</b>	<b>241</b>		

#### **4. Методическое обеспечение**

Основное содержание учебного процесса включает в себя материал по скалолазанию, начальной туристской подготовке, оказанию первой доврачебной помощи, общей физической подготовке. Полученные теоретические знания, закрепляются на практике.

Теория предмета изучается в учебном кабинете, практика – во время занятий на скалодроме, походов, а также в учебном кабинете посредством различных игр, опытов и др. Предпочтение отдается активным формам обучения: походы выходного дня, практические занятия, соревнования, игры и др. мероприятия.

Для проведения учебно-познавательных мероприятий во время отдыха, теоретических и практических занятий накоплен разнообразный дидактический материал:

- разработки бесед, игр, викторин, конкурсов, походов, экскурсий;
- оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, карты географические, спортивные карты;
- слайды, фотоматериалы, видеозаписи, презентации;
- карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для письменного или устного опроса, тесты;
- учебные пособия – журналы, книги

#### **5. Материально-техническое обеспечение**

Для организации походов имеется индивидуальное, групповое и специальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, веревки, страховочные системы карабины, костровые принадлежности, компасы, карты.

#### **Литература в помощь учителю:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ. 2001;
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001;
4. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003;
5. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004;
7. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;
8. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
9. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
10. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.

11. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
12. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.
13. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.
23. Байкаловедение : учеб. пособие / Н. С. Беркин, А. А. Макаров, О. Т. Русинек. – Иркутск : Изд-во Ирк. гос. ун-та, 2009. – 291 с.

#### **Литература в помощь ученику:**

1. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005
2. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;
3. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
4. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
5. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

### **Обучающие фильмы по следующим темам:**

1. Ориентирование на местности.
2. Как собраться в поход.
3. Подготовка к походу, путешествию.
4. Костры. Типы и виды костров.
5. Первая помощь при мозолях и потертостях, опрелостях.
6. Компас, работа с компасом.
7. Виды карт.
8. Ночлег.
9. Сигналы бедствия.
10. Виды скалолазания.
11. Техника и тактика на соревнованиях по виду спорта «Скалолазание».

### **Презентации, по следующим темам:**

1. Понятия туризм, путешествия.
2. Как собраться в поход. Групповое и личное снаряжение.
3. Костры. Типы и виды костров.
4. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.
5. Подготовка к походу, путешествию.
6. Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий.
7. Походная аптечка.
8. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
9. История топографии.
10. Виды карт.
11. Условные знаки.
12. Задачи выживания.
13. Сигналы бедствия.
14. Ночлег.

### **Дополнительные материалы:**

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

### **Список источников информации**

1. К. Малькольм, Скалолазание. Курс тренировок от А до Я, М. 2013
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М. Ф. и С. 1987 .
3. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М. Ф и С 1978.
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта, (альпинизм, скалолазание, горный туризм) М. ТОО «Вилад» 1996.

6. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М, Здоровье, 1996.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М: Ф и С, 1977.
8. Вяткин Б. А Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М: Ф и С, 1981.
9. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М: 1981.
10. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. Высшая школа, 1995.
11. Комков Б.С, Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому
12. воспитанию. Новосибирск. 3-сиб. Кн. изд, 1985..
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой. М.Я. М-ФиС, 1992.
15. Платонов В. Я. Теория и методика спортивной тренировки; уч. пособие для институтов физкультуры. Киев: Высшая школа, 1984.
16. Составители: Родионов Л.В., Худадов В.П. Психология и современный спорт. М: Ф и С 1982.
17. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях Физической культурой М.Ф и С 1-981.
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов (под ред, Ю.Д. Буйлина ЮД. Курамшина) М, ФиС, 1981.
19. Филин В П. Теория и методика юношеского спорта; учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры . М:Ф и С, 1987
20. Филин В.П.. Фомин В.А Основы юношеского спорта. М; Ф и С, 1980.
21. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.Ф и С. 1980.
22. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровье, 1990.
23. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М.: МГФСО, ВНИИФК. 1994 .
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, ВЛ. Сыча, Б.Н. Шустина. М-: Издательство "СААМ», 1995.
25. Матвеев А.П., Петрова. Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Министерство образования РФ. ООО «Дрофа». 2000 г.
26. В.Р. Малкин. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Изд-во Уральского университета. 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023