

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко
Приказ № 169-0-0 от 30.08.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Школа альпинизма»

Возраст учащихся 11- 17лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
Корнев Святослав Владимирович
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа альпинизма» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, имеет базовый уровень освоения

Актуальность

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие молодого поколения неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Занятие спортом формирует у человека грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Отличительные особенности программы

Альпинизм, как совокупность практических навыков, является частью подготовки спасателей МЧС, сотрудников МВД и служащих в ВС РФ. Для работы по многим другим специальностям также необходим допуск к работе на высоте. и данная программа дает все необходимые знания для его получения.

Таким образом занятия альпинизмом в школе сформируют набор навыков и умений, которые с высокой долей вероятности пригодятся в профессиональной деятельности.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 11-17 лет, готовым к командной работе, физическим нагрузкам и усвоению значительного теоретического материала.

Цель: создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, их духовно-нравственного воспитания, социализации и адаптацию к жизни в обществе посредством занятий альпинизмом.

Задачи

Образовательные:

- Познакомить с основными спортивными терминами альпинизма и правилами поведения на скалодромах и в горах, а также техникой безопасности в выездных мероприятиях;
- Формировать знания, умения и навыки по технике и тактике альпинизма.
- *Развивающие:*
- Развитие умений взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в соревнованиях, слётах по альпинизму и скалолазанию;
- Развитие черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность спортсмена;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление физического здоровья воспитанников;
- Развитие у молодежи устойчивого желания закалять организм, тренировать силу и выносливость.
- *Воспитательные:*
- Воспитание достойного гражданина и патриота своего Отечества;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Воспитание толерантного поведения в обществе;
- Бережное отношение к окружающей природной среде;
- Создание сплоченного коллектива;
- Воспитание социально значимых черт характера: ответственность и чувство долга;

- Формирование у воспитанников навыков начальной спортивной подготовки, подготовка воспитанников к участию в соревнованиях и сборах;
- Воспитывать потребность в постоянном совершенствовании своего тела, укрепление здоровья и развитие силы.

Условия реализации

Условия набора и формирования групп:

Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы как первого, так и второго года обучения при наличии свободных мест.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек.

Срок реализации программы – 2 года (1 год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа).

Режим занятий — 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации деятельности – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Тренировка;
- Беседа;
- Зачет по теме;
- Посещение соревнований;
- Участие в соревнованиях;
- Походы.

Организация образовательного процесса:

В разновозрастных группах объединения используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют разным образом формировать взаимоотношения педагога с учениками и детей между собой.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа, работа с подгруппой, и индивидуальная работа с учеником). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка работ к выставкам, консультации по реализации и защите проекта) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

Необходимое материально-техническое обеспечение:

- Стенд для альпинизма, рассчитанный на 12-15 одновременно занимающихся учащихся (8 дорожек для лазанья);
- Наличие коллективного снаряжения для альпинизма: *120 метров статической веревки, 50 метров динамической веревки, «оттяжки» 20 шт., комплект закладных элементов, набор стационарных петель;*
- Наличие индивидуального снаряжения для всех учащихся: *каска, страховочная обвязка, скальные туфли, 5 карабинов, страховочно-спусковое устройство, зажим типа «жумар», усы самостраховки, репшнур Ø7мм длиной 5 метров;*
- Снаряжение для организации бивуака: *3 палатки, 10 спальных мешков, две газовые горелки, набор котлов (4, 3, 2 литра), тент для навеса.*
- *Особенности организации образовательного процесса:*
- Альпинизм и скалолазание являются видами спорта, сопряженными с повышенной опасностью и риском получения травмы;
- Программа подразумевает периодические выезды на естественный рельеф — скалы Ленинградской области.

Планируемые результаты

Предметные

- **Знать:**
- Технический арсенал приёмов и способов лазания и страховки;
- Основы альпинистской подготовки.
- **Уметь:**
- Готовить себя к восхождению;
- Образно воспринимать рельеф, быть внимательным и собранным на всем процессе восхождения;
- Участвовать в соревнованиях по альпинизму;
- Применить на практике знания альпинистской подготовки.
- **Иметь навык:**
- Участвия в соревнованиях различного уровня;
- Умело действовать в полевых и походных условиях.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение на основе данного задания, - учить работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- ***Познавательные УУД:***
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- ***Коммуникативные УУД:***
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.;
- умение выполнять различные роли в команде.

Личностные

- Способность работать в команде;
- Отличная физическая подготовка;
- Высокая психическая устойчивость;
- Способность работать в условиях предельной физической и психологической нагрузки;
- Развитое как творческое, так и логическое мышление.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
-------	------------------------	------------------	----------------

1	Введение	0,5	0,5		
2	Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке	3,5	3,5		беседа
3	Основы медицины	7	5	2	зачет
4	Основы техники альпинизма	37	7	30	зачет
5	Основы передвижения по пересеченной местности	23	4	19	поход
6	Физическая подготовка	72		72	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	1		1	Зачет, сдача нормативов
	Всего часов	144	20	124	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	0,5	0,5		
2	Высокогорные районы мира, их освоение альпинистами. Основы метеорологии.	5,5	3,5	2	беседа
3	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождению. Основы тактики восхождений спортивной группы.	21	12	9	участие в соревнованиях
4	Организация и планирование тренировок. Основы спортивной психологии, психологическая подготовка альпиниста.	7	6		ведение дневника спортсмена
5	Медицина. Транспортировка пострадавшего.	13	2	11	зачет
6	Отработка приемов страховки. Передвижение по скалам. Передвижение по льду и снегу.	23		23	зачет
7	Физическая подготовка	74		74	сдача контрольных нормативов
8	Итоговое занятие	1		1	Зачет, сдача нормативов
	Всего часов	144	24	120	

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-а-0 от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018- 2019 учебный год
Педагога Корнева С.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа альпинизма»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	12.09.2018	31.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.2018	27.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Школа альпинизма»**

Оценочные материалы

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
Периодичность	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании обучения
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение.	Зачеты по ОФП, техникам альпинизма	Зачетный поход, соревнования
Формы фиксации результата	Учебный журнал, страница учет массовых мероприятий, личный дневник спортсмена	Таблица 2. «Нормативы по общей физической подготовке» Таблица 3. «Спортивные показатели»	Справки об участии в соревнованиях
Формы предъявления результата	Показы для родителей.	Открытые занятия (все годы обучения), участие в соревнованиях (с 2-го года обучения)	Присвоение III спортивного разряда для 1-ого года обучения, присвоение II спортивного разряда для 2-ого года обучения

Материалы текущего контроля

**Таблица 2. Нормативы по общей физической подготовке
ФИО**

Дата	Тренировка	Самочувствие, вес, пульс	Погода	Другие замечания

Тренировка

- ОФП;
- СФП;
- Лазанье;
- Работа с веревкой;
- Разминка;
- Зарядка;

- Бег;
- Отдых.

Погода

- Зал;
- Дождь;
- Снег;
- Ветер.

Материалы промежуточного контроля

Таблица 2. Нормативы по общей физической подготовке

ФИО _____

	Нормативы		юноши						девушки						
			к-во	4	6	8	10	12	15	1	2	3	4	5	
1	Подтягивание на перекладине (раз)	к-во	4	6	8	10	12	15	1	2	3	4	5		
		баллы	3	4	5	6	8	10	5	6	8	10	10		
2	Приседание на одной ноге (раз в сумме двух ног)	к-во	10	14	17	20	25	30	8	10	12	14	20		
		баллы	4	5	6	7	8	10	4	5	6	8	10		
3	Лазанье по канату (м)	к-во	3	4	5	6	8	10	3	4	5	6	8	10	
		баллы	3	4	5	6	8	10	3	4	5	6	8	10	
4	Сгибание рук (раз)	к-во	10	12	16	20	25	30	6	8	10	12	14	16	18
		баллы	3	4	6	8	10	12	3	4	5	6	8	10	12
5	Наклон корпуса назад сидя с закрепленными ногами (раз)	к-во	25	35	45	55	60		20	25	35	45	50		
		баллы	3	4	5	8	10		3	4	5	8	10		
6	Устойчивость вестибулярного аппарата (отклонение в м)	к-во	1,5	1,0	0,5	0,2			1,5	1,0	0,5	0,2			
		баллы	3	4	5	8			3	4	5	8			
7	Динамическое равновесие (к-во шагов без потери равновесия)	к-во	2	3	4	5	6		2	3	4	5	6		
		баллы	2	3	4	5	6		2	3	4	5	6		

1-й год обучение — 30 баллов;

2-й год обучение — 40 баллов.

Таблица 3. «Спортивные показатели»

(учет результативности участия в соревнованиях различного уровня официального статуса)

Группа _____

№	ФИ учащегося	Районный уровень					Городской уровень					Всероссийский уровень					Международный уровень								
		I	II	III	10	уч	I	II	III	10	уч	I	II	III	10	уч	I	II	III	10	уч				
		1.																							
2.																									
3.																									

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

10 – вошел в десятку

Уч – сертификат участника

Методические материалы

Разрешенные к использованию при занятии на скалодроме

При завязывании любого узла – свободный конец должен быть не короче, чем 12 диаметров веревки, из которой вяжется узел. Любой узел должен быть «расправлен», т.е. не должен содержать лишних пересечений витков веревки. Не «расправленный» узел снижает прочность веревки в большей степени, чем «расправленный» и после работы под нагрузкой трудней развязывается.

1. «Восьмерка»



Узел, образующий петлю на конце веревки. Используется для крепления веревки с помощью карабина, а также для соединения веревки со страховочной системой.

2. «Двойной булинь»



Узел, образующий двойную петлю. Используется для связывания частей страховочной системы. Не позволяет регулировать размер петель после затяжки узла.

3.

«Стопорный узел»

Узел, завязывается в 30 см от конца страховочной веревки со стороны страхующего. Не позволяет веревке вылететь через страховочное устройство при потере контроля за веревкой страхующим.



Список методической литературы

- 1) Аленцев И., Брык Р. и пр. Школа Альпинизма: учебное пособие - М.: Федерация Альпинизма России, 2017. - 384 с.
- 2) Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму - М.: Федерация Спортивного Туризма России, 2014 - 48 с.
- 3) Ключникова, Н.Н. Чернова Н.А. Спортивное ориентирование : учебное пособие – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
- 4) Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 130 с.
- 5) Смолина О.Ю., Заморов И.А. Основы скалолазания: Методические рекомендации – Тюмень, 2016. – 48 с.