

**Управление образования Кировского района  
Департамента образования города Екатеринбурга**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 24 Кировского района г. Екатеринбурга**

Принято педагогическим советом  
МБОУ-СОШ № 24  
Протокол № 1 от «01 сентября» 2023 года



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ-СОШ №24  
Досухов Н.В.  
Приказ № 65 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
туристско - краеведческой направленности  
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Трахачев Д.А.  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

## Информационная карта образовательной программы

<b>I. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание »
<b>II. Направленность</b> по содержанию по предметной области по функциональному назначению	- туристско-краеведческая; - спортивный туризм, скалолазание; общеразвивающая и социализирующая.
<b>III. Сведения о программе</b>	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	9 - 17 лет
3. Тип программы	Модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Интегрированная
5. Цель программы	Формирование и развитие личностных качеств ребенка посредством скалолазания и туризма. Подготовка коллектива, обладающего комплексом туристских и альпинистских знаний и навыков
6. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	скалолазание
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Учебно-тренировочные занятия, тренировочные походы; Участие в соревнованиях различного уровня
8. Формы мониторинга результативности	Входная, промежуточная диагностика Спортивные достижения воспитанников.
9. Формы предъявления результатов	соревнования
10. Дата утверждения и последней корректировки	01.09.2023 г.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа «Скалолазание» модифицированная, туристско-краеведческой направленности разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Скалолазание и спортивный туризм», автора Хайдаровой Л.А.

Программа разработана с учетом положений Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 18.11.2015 г.); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Данная программа объединяет два самостоятельных вида спорта – скалолазание и спортивный туризм. Эти увлекательные, зрелищные, красивые и массовые виды спорта популярны ныне во многих странах мира. Они служат эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

В последние годы наблюдается отсутствие интереса молодежи к событиям и жизнедеятельности внешнего мира. Отмечается рост детской и подростковой преступности, наркомании, бродяжничества. Все это актуализирует необходимость создания условий для реализации детских и молодежных спортивно-прикладных и экстремальных видов спорта.

**Актуальность** программы «Скалолазание и туризм» состоит в том, что она выступает средством реализации этих интересов. Занятие скалолазанием и туризмом направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Эти сложные виды спорта предполагают не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолазание и туризм развивают чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, знакомится с бытом и традициями народов России. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

**Педагогическая целесообразность:** Программа актуальна не только сегодня, но и в будущем, так как решает в том числе и прикладные задачи. Программа способствует подготовке молодежи к службе в армии, профессиональных спасателей службы МЧС, промышленного альпинизма и многие другие, связанные с деятельностью человека в природной среде.

**Новизной** программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежного вида спорта (скалолазание). Это создает условия для развития и совершенствования способностей ребенка, самостоятельного решения

возникающих проблем. Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет у обучающихся формировать морально-волевые качества.

В качестве отличительных особенностей данной программы можно назвать следующие:

1. Интегрированный характер, который заключается в освоении обучающимися теоретических знаний и практических навыков по таким видам спорта, как скалолазание и спортивный туризм.

2. Практическая направленность. Большое внимание в программе уделяется формированию практических навыков и умений в области спортивного туризма и скалолазания через систему учебно-тренировочных занятий. Закрепление полученных знаний и умений происходит в процессе тренировочных выходов, сборов и походов в природной среде.

3. Социально-ориентированный характер. В содержание программы включены соревнования различного уровня, при подготовке и участии в которых у обучающихся формируются коммуникативные умения и приобретается опыт успешной социализации.

Реализация программы «Скалолазание и туризм» способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала. Совершая туристические маршруты или участвуя в различных соревнованиях в природных условиях, воспитанники не только совершенствуют свои физические качества, но и тем самым изучают свой родной край, его историческое и культурное наследие. Программа также способствует развитию самостоятельности, выносливости, познавательных процессов; получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасного общения с природной средой.

## **1.2. Цели и задачи программы:**

Формирование и развитие личностных качеств ребенка посредством скалолазания и туризма. Подготовка туристского коллектива, обладающего комплексом туристских и альпинистских знаний и навыков.

### **Образовательные задачи:**

Обучить технике горного туризма. Обучить основным туристским навыкам.

Научить оказанию первой доврачебной помощи. Обучить технике скалолазания.

### **Воспитательные задачи:**

Воспитать бережное отношение к природе, любовь к родному краю.

Воспитать дисциплину, ответственность, трудолюбие, самостоятельность у подростков.

### **Развивающие задачи:**

Развивать у детей экологическое сознание.

Развивать организаторские способности и скалолазания. Прививать потребность в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на школьников 9-18 лет. Дети в первый год обучения получают базовые знания по разделам. Занятия проводятся в форме тренировок (общая физическая подготовка, лазание, работа со специальным снаряжением на рельефе или тренажёре), теоретических занятий. В ходе занятия происходит демонстрация изучаемого материала (видео, мастер-классы, фото). Практическая отработка полученных знаний проводится в учебно-тренировочных выездах и походах, соревнованиях.

Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о туризме и скалолазании, а полный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для успешного выступления в соревнованиях по скалолазанию и туризму.

Данная программа состоит из разделов:

1. Туристская подготовка.
2. Скалолазание.

**1 год обучения.** Овладение навыками туристской подготовки и скалолазания, знакомство с техникой горного туризма, получение простейших навыков по оказанию первой медицинской помощи, походы выходного дня, учебно-тренировочные выезды на скалы, соревнования.

Состав группы 1 г.о.-15 человек

Состав группы разновозрастной. Для поддержания количественного состава группы могут доукомплектовываться в процессе всего обучения.

**Режим занятий:**

Основная форма обучения - групповые занятия два раза в неделю продолжительностью 3 учебных часа по 45 мин с 10 минутными перерывами.

В каникулярное время занятия проводятся в режиме походов и учебно-тренировочных сборов.

**Учебно-тематическое планирование и содержание**

№ п/п.	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		В	Из них		
			Т	П Р А К Т И К А	
1	Вводное занятие.	2	2		опрос
2	ТБ при проведении походов и занятий	2	2		опрос
3	Узлы, их применение	10			Зачётное занятие
4	Личное и групповое снаряжение	3	1	2	Зачётное занятие
5	Занятия на скалодроме.	12	3	9	ПВД
6	Медицинская подготовка	5	2	3	Зачётное занятие
7	Техника горного туризма	22	2	20	Соревнования

Скалолазание											
1	Скальная подготовка	8 8	6	8 2	8 8	6	8 2	8 8	6	8 2	С о р е в н о в а н и я
2	Общая и специальная физические подготовки	6 0		6 0	6 0		6 0	6 0		6 0	З а ч ё т н о е з а н я т и е
ИТОГО:		204			204			204			

### 1.3. Содержание программы

#### ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1. Вводное занятие.

Понятие о туризме

история туризма, виды туризма

особенности разных видов туризма, горные системы мира.

##### 2. Техника безопасности при проведении походов и занятий:

**Теория:** Безопасность в туризме, как и в любом виде спорта, является основным требованием при проведении походов и занятий. Причины возникновения опасных ситуаций. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

Безопасность при работе с горелками.

**Обучающиеся должны знать: 1 год обучения:** Правила безопасности на занятиях.

##### 2. Узлы, их применение.

**Теория:** Основные узлы, применяемые в туризме. Их назначение. Быстрота и правильность завязывания узлов.

**1 год обучения:** Знать и уметь применять на практике проводник «восьмёрка», «схватывающий». Знать простой «проводник», «двойной проводник», «прямой».

Знать и уметь применять на практике «булинь», «штык», «встречные узлы».

##### 4. Личное и групповое туристское снаряжение.

Бивуачное и специальное снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Требования к подбору снаряжения. Составление списка личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов.

**1 год обучения:** Обучающиеся должны знать и уметь составлять список личного снаряжения.

#### **5. Подготовка к походу**

Рекомендации по укладке рюкзака. Составление меню, подбор и упаковка продуктов.

Организация питания в походе. Очистка воды и хранение продуктов. Приготовление пищи.

Изучение маршрута и картографического материала. Устройство бивуака в соответствии с правилами ТБ. Заготовка дров.

**1 год обучения:** Обучающиеся должны уметь составлять список снаряжения и укладывать рюкзак. Должны знать маршрут и ТБ при проведении похода.

## **6. Медицинская подготовка.**

Личная гигиена, питьевой режим в походе. Гигиенические требования к личному снаряжению. Профилактика заболеваний. Медицинская аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, переохлаждениях, при тепловом ударе, при различных травмах и кровотечениях. Профилактика и первая помощь при укусе клеща. Транспортировка пострадавшего.

**1 год обучения:** Обучающиеся должны знать всё о личной гигиене в походе, о профилактике переохлаждения, перегревания, укуса клеща. Должны уметь оказывать помощь при потёртостях, ушибах, мозолях, порезах. Должны знать комплектацию медицинской аптечки.

## **6. Техника горного туризма.** Формы горного рельефа. ТБ на естественном рельефе.

Страховочное снаряжение и его назначение. ТБ при работе со специальным снаряжением.

Понятие страховки и само страховки. Техника передвижения по перилам со страховкой и само страховкой. Отработка «спуска-подъёма» различными способами. Передвижение по наведённым перилам и организация перил. Организация страховки и само страховки. Движение в «связках».

**1 год обучения:** Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике страховочное снаряжение. Освоить подъём и спуск со страховкой с использованием специальных устройств. Освоить передвижение по перилам со страховкой.

## **СКАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Скалолазание**

**1 год обучения:** Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Оценка эффективности техники лазания – результаты.

Обучающиеся должны знать виды специального снаряжения скалолаза. Должны уметь обращаться со страховочной системой, карабином и выполнять последовательность действий на скалодроме

Обучающиеся должны знать ТБ при занятии скалолазанием. Знать о видах страховки. Должны участвовать в соревнованиях в дисциплинах «скорость» и «сложность». Применять навыки для прохождения трасс различной сложности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

Выносливость: ходьба, бег на средние дистанции, спортивные и подвижные игры, игры на внимательность, сообразительность, координацию, эстафеты.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимания, подтягивание на перекладине.

Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений.

Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности, бег на лыжах, плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная подготовка и её место в тренировке скалолаза и туриста-спортсмена. Их ведущие качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании в спортивном туризме. Беговая подготовка.

*Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук:*

динамическая сила,

подтягивание на перекладине на скорость по 2-5 раз несколько подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин.

*Силовая выносливость:*

Развитие статической силы: Вис на зацепе (различная толщина), паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания 45, 90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Это регулируется толщиной зацепа.

Висеть на 2 зацепах в течение 2-5 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдыхать, опустив зацепы, можно не более 5-7 секунд, встряхнув руками.

Развитие силы пальцев рук. Используются кистевые эспандеры, висы на зацепах различной толщины.

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения программы.

- развитие физических, и интеллектуальных способностей;
- воспитание ответственного отношения к природным и историческим памятникам своего края;
- формирование мотивации дальнейшего самостоятельного занятия туризмом и скалолазанием.

Метапредметными результатами являются:

- овладение элементами самостоятельной организации жизнедеятельности: умение ставить цели и планировать личную учебную деятельность, правильно действовать во время экстремальных ситуаций, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение правил техники безопасности при участии в мероприятиях спортивно-оздоровительного туризма и основные методы защиты от возможных

последствий стихийных бедствий природного характера;

– развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации;

Предметными результатами являются:

– наличие углублённых представлений об основах спортивного туризма, элементарных правилах безопасности в походе и правил оказания первой медицинской помощи.

По окончании всего курса обучения предполагаются следующие результаты:

- учащиеся будут иметь 1 разряд по спортивному туризму, удостоверение «Юный инструктор по туризму», «Юный судья туристских соревнований»;
- опыт участия в спортивных степенных пеших походах;
- опыт участия в городских, областных соревнованиях по спортивному туризму и скалолазанию;
- опыт организации и проведения городских соревнований «Школа безопасности», опыт организации и судейства городских соревнований по спортивному туризму и скалолазанию.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Учебный год начинается с 05.09.2022 г. Окончание учебного года – 31.05.2023.

В каникулярное время с учащимися проводятся различные массовые мероприятия (оздоровительные походы, участие в соревнованиях, коллективно-творческие дела).

#### **Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:**

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
05.09.2022 - 28.10.2022	7 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, участие в соревнованиях
28.10.2022- 06.11.2022	9 календарных дней	Организация и проведение походов, экспедиций
07.11.2022- 27.12.2022	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, участие в соревнованиях

28.12.2023- 08.01.2024 (зимние каникулы)	12 календарных дней	Организация и проведени экскурсий, походов, экспедиций
09.01.2024- 17.03.2024	10 учебных недель	Реализация дополни тельной общеобразовательной общеразвивающей программы
18.03.2024- 28.03.2024 (весенние каникулы)	10 календарных дней	Организация и проведени экскурсий, походов, экспедиций
29.03.2024- 31.05.2024	9 учебных недель	Реализация дополни тельной общеобразовательной общеразвивающей програм мы, участие в соревнованиях

## 2.2. Условия реализации программы **Методическое обеспечение**

Педагог достигает цели обучения следующими средствами: использует разнообразные формы и методы организации учебной деятельности, создает атмосферу заинтересованности каждого обучающегося в работе, стимулирует обучающихся к высказываниям без боязни ошибиться, использует в ходе занятий дидактический и раздаточный материал, оценивает деятельность обучающихся, не только по конечному результату, но и по процессу его достижения.

Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, выездов ведет к прочному усвоению материала.

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков знаний для выполнения нормативов юношеского разряда и выше. Программа учитывает психофизиологические особенности, половые различия, интересы детей и потребности родителей в дополнительном образовании и социальном воспитании.

Ведущей идеей образовательного процесса является использование в работе **технологии педагогики сотрудничества** (авторы С.Л.Соловейчик и В.М.Матвеев). Сотрудничество – это организация учебно-воспитательного процесса, где педагоги обучающийся объединяются в общей деятельности отношениями товарищества, взаимоуважения, взаимопомощи, коллективизма.

Данная система предполагает:

1. Отношения между педагогом и обучающимся строятся на сотрудничестве, создающем у детей положительные эмоции удовлетворения и успеха в обучении туризму, общении в клубном объединении.
2. Учение без принуждения: исключение авторитарных методов, принуждающих к обучению. Применяются методы положительного стимулирования. Требовательность, основанная на доверии, активности и сознательности. Влияние на обучающегося через коллектив.
3. Развитие личности: обеспечивается свободное развитие личности, всех его способностей и душевных сил.

В основу программы положены педагогические принципы:

**Принцип научности:** используются современные методы обучения технике и тактике, которые улучшают качества получаемых знаний и навыков, ускоряют процесс обучения.

**Принцип систематичности и последовательности** предусматривает закрепление и развитие полученных знаний и умений в процессе регулярных тренировок. Занятия проводятся «от простого к сложному».

**Принцип наглядности** используется в показе упражнений и демонстраций плакатов, видео-уроков, мастер-классов.

**Принцип связи обучения с практикой:** обучающиеся полученные теоретические знания используют, выезжая на соревнования и участвуя в походах.

**Принцип воспитывающего обучения** прослеживается в формировании у воспитанников чувств патриотизма, коллективизма, ответственности, взаимопомощи через практические занятия и участие в соревнованиях, походах.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы имеется несколько оснащенных помещений: учебный

кабинет, зал разминки и скальный тренажер (скалодром). Учебный кабинет предназначен для теоретических и практических занятий, оборудован информационными стендами в соответствии с содержанием изучаемых тем.

Образовательный процесс обеспечен специализированным спортивным инвентарем (карабины, жумары, веревки, и т.д.) и туристическим снаряжением.

### **Общий перечень материалов и оборудования**

#### **1. Наглядные пособия:**

- плакаты по скалолазанию и спортивному туризму - «Узлы», «Снаряжение», «Виды костров»
- фотографии с соревнований и походов;
- видеоматериалы по скалолазанию.

#### **2. Технические средства**

##### **обучения:**

- зал разминки
- скалодром;
- учебный класс;
- компьютер

##### **Специальное снаряжение:**

- котлы
- тросик костровой
- палатки
- тент
- пила
- топор
- спальники
- коврики
- газовые горелки
- компасы

- верёвки 10 мм
- репшнуры
- карабины
- спусковые устройства
- страховочные системы
- жумары
- каски
- скалолазная обувь
- магнезия
- оттяжки

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Первоначальная диагностика проводится в начале учебного года при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями.

Мониторинг результативности освоения предметной составляющей производится в середине и в конце учебного года. В систему мониторинга входят контрольные мероприятия, которые одновременно являются элементами обучения. Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, и т.д.). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях различного уровня, в присвоении очередных спортивных разрядов. При оценке результатов принимается во внимание способность понимания заданий педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Мониторинг личностных и метапредметных достижений проводится как в начале, так и в конце учебного года. Используется метод педагогического наблюдения. На основании мониторинга появляется возможность определить у детей, впервые пришедших в творческое объединение, уровень сформированности базовых умений, необходимых для обучения, которые позволяют определить ближайшие зоны развития, а также скорректировать образовательный процесс в течение учебного года.

*В области социализации* отслеживается, прежде всего, формирование социальной и коммуникативной компетенции через систему педагогического наблюдения, анализа педагогических ситуаций.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- опросы, зачеты;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категорийных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.



	5	1	2	2	3	3	3	3	4
	0	0	0	5	0	0	5	5	0
Отжимания от пола (кол-во раз)	1	1	1	1	2	2	2	3	3
	0	4	4	6	0	0	4	0	5
	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	2	6	6	8	1	1	1	1	2
					0	2	2	6	0

\*Приведенные нормативы служат лишь для примерной оценки физического развития учащихся

