МУ «Отдел образования Урус-Мартановского района»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Районный центр юных туристов и экологов Урус-Мартановского района»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «РЦЮТиЭ
Урус-Мартановского района»
Протокол № от «__» __ ___20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «РЦЮТиЭ»
_____А.А. Расухаджиева
Приказ №__от __ _____20__г.

Подписано цифровой подписью: Расухаджиева Айшат Адамовна
Дата: 2025.09.03 10:41:59 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Скалолазание»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 12 дней

Составитель:
Хатуев З.Д.
Зам. Дир. по информатизации

г. Урус-Мартан, 2025 г.

Содержание программы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность программы.

1.3. Уровень освоения программы.

1.4. Актуальность программы.

1.5. Отличительные особенности.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Категория учащихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Формы входной аттестации и оценочные материалы

3.2. Формы итоговой аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список использованной литературы

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1.Нормативно-правовые основы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Приказ Минпросвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г.

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г.).

Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.

Приказы Минспорта РФ о развитии спортивного туризма и скалолазания.

1.2. Направленность программы: туристско-краеведческая направленность
1.3. Уровень освоения: стартовый (ознакомительный курс).
1.4. Актуальность
1.5. Отличительные особенности программы

1.6. Цель и задачи

Цель: формирование у обучающихся базовых навыков скалолазания, развитие силы, выносливости и уверенности в себе, обучение элементам безопасности при передвижении по скальным поверхностям.

Задачи:

Образовательные: дать знания о технике лазания, страховке, снаряжении.

Развивающие: развивать силу, координацию, гибкость, внимание.

Воспитательные: формировать смелость, настойчивость, умение работать в паре и в команде.

1.7. Категория учащихся

Обучающиеся данного объединения дети 11-14 лет

Зачисление по желанию детей и заявлению от родителей.

Наполняемость группы 15 человек

1.8. Сроки реализации и объем

12 дней, 36 часов, 6 раз в неделю по 3 часа

1.9. Формы организации занятий.

- групповая и индивидуальная

- мастер классы, практика

1.10. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;

назначение основного снаряжения;

базовые техники лазания.

Будут уметь:

правильно надевать и использовать страховочную систему;

выполнять простые элементы лазания на скалодроме;

работать в паре (страхующий – лазающий).

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы (12 дней / 24 часа)

День	Тема	Часы	Содержание	Форма контроля
1	Введение. Инструктаж по ТБ	3	Знакомство, правила поведения, снаряжение	Беседа
2	Основное снаряжение	3	Обвязки, каски, карабины, верёвки	Практика
3	Узлы в скалолазании	3	«Восьмёрка», «булинь», контрольный узел	Практика
4	Техника лазания (основы)	3	Передвижение руками и ногами, опора	Практика
5	Техника страховки	3	Работа с верёвкой, команды «Взял», «Спускай»	Практика
6	Тренировка на скалодроме	3	Простейшие трассы, работа в парах	Практика
7	Лазание с верхней страховкой	3	Подъём на 3–4 м, правильная работа ног	Практика
8	Тактика прохождения трассы	3	Планирование маршрута, отдых на зацепах	Практика
9	Физподготовка скалолаза	3	Силовые и координационные упражнения	Практика
10	Соревнование «Кто выше?»	3	Выполнение трассы на скорость и технику	Соревнование
11	Итоговое занятие: командное лазание	3	Работа в связках, доверие напарнику	Практика
12	Итоговый зачёт	3	Подъём по трассе, работа с узлами и страховкой	Итоговый контроль

2.2. Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж по ТБ

2. Основное снаряжение

3. Узлы в скалолазании

4. Техника лазания (основы)

5. Техника страховки

6. Тренировка на скалодроме

7. Лазание с верхней страховкой

8. Тактика прохождения трассы

9. Физподготовка скалолаза

10. Соревнование «Кто выше?»

11. Итоговое занятие: командное лазание

Итоговый зачёт

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации

Текущий контроль: практические задания, упражнения.

Промежуточный контроль: участие в тренировочных подъёмах.

Итоговый контроль: прохождение трассы и правильное использование страховки.

РАЗДЕЛ 4. Комплекс организационно-педагогических условия реализации программы

4.1. Материально-технические:

Скалодром (или скальная тренировка на учебном полигоне);

Снаряжение: верёвки, каски, обвязки, карабины, страховочные устройства;

Спортивная форма и обувь.

4.2. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования / инструктор по туризму и скалолазанию.