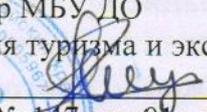


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Станция туризма и экскурсий"

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30.08 2021 года

Обсуждено и одобрено на
педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
от «30» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
 А.Г.Шумаков
Приказ № 147 от «01» сентября 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Срок реализации программы: 5 лет
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Авторы– составители:
**Сергеева Светлана Николаевна,
Иванова Наталья Викторовна**
педагоги дополнительного
образования МБУ ДО «Станция
туризма и экскурсий»

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
2.1 Особенности содержания программы.....	7
2.2 Основные методы обучения.....	9
2.3 Общие принципы педагогической деятельности.....	10
2.4 Ожидаемые результаты образовательной деятельности.....	11
2.5 Контроль реализации программы.....	12
3. Учебно-тематическое планирование первого года обучения.....	13
4. Учебно-тематическое планирование второго года обучения.....	15
5. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения.....	17
6. Учебно-тематическое планирование четвертого года обучения.....	19
7. Учебно-тематическое планирование пятого года обучения.....	22
8. Содержание программы первого года обучения.....	25
9. Содержание программы второго года обучения.....	30
10. Содержание программы третьего года обучения.....	35
11. Содержание программы четвертого года обучения.....	41
12. Содержание программы пятого года обучения.....	45
13. Воспитательная работа.....	51
14. Условия реализации программы.....	56
15. Методическое обеспечение программы.....	57
16. Список литературы.....	62
17. Приложение 1.....	64

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна, Иванова Наталья Викторовна педагоги дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
Срок реализации	5 лет
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Цель программы	Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - узнать способы самоорганизации и самоконтроля; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур. <p>Предметные</p> <p>Получат знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и спорт в России;

	<ul style="list-style-type: none"> - краткий обзор развития скалолазания; - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня; - краткие сведения о строении и функциях организма; - скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена. <p>Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют требования физической подготовки; - способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки. <p>Метапредметные</p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы; - вносить коррективы в свою работу. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе.
--	---

2. Пояснительная записка

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.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуации развития скалолазания в г. Рубцовске, а с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения, (в правовом, кадровом, материальном аспектах) реализации многолетнего обучения и подготовки спортсменов-скалолазов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, где учебные занятия направлены на получение базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение к общекультурным культурным ценностям.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание» составлена на основе нормативно – правовой базы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» № 304-ФЗ от 31 июля 2020г., Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11. .2018 № 196 (в редакции от 30.09.2020 №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722) , Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Актуальность программы: заключается в том, что она отражает, с одной стороны: ожидания, и устремления обучающихся 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, а с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Программа «Спортивное скалолазание» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» с использованием существующего на станции тренажера «Скалодром», а также естественных рельефов Алтайского края (Каменка, Саввушка, Колывань, Усть-Сема и др.)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

1. Оздоровительная задача

- формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием;
- совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;
- формирование высокого уровня личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;

3. Воспитательная задача

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в объединении, и на отдельных мероприятиях учреждения.

Учебные группы комплектуются согласно «Устава». Рекомендуемое количество обучающихся в группе, согласно нормам и требованиям СанПиН.

№ п/п	Группы обучения	Оптимальная/максимальная наполняемость в группе (чел.)	Общее количество часов в год
1.	1-год	12-15	216
2.	2-год	10-12	216
3.	3-год	10-12	216
4.	4- год	8-10	216
5.	5-год	8-10	216

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы.

Теоретическая подготовка - преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка - программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка - осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

Инструкторская и судейская практика - во-первых, дает представления о структуре, содержания тренировочного занятия, о структуре соревнований, а во-вторых, позволяет получить некоторый опыт инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и на соревнованиях.

2.1 Особенности содержания программы:

1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики скалолазания. Соревнования проводятся внутри группы по общей физической подготовке в течение года, а в конце года - в лазании на тренажере по простым (облегченным) трассам. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы страховки и овладеть верхней страховкой (с помощью взрослого)

2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, увеличение базового уровня техники лазанья, формирование образа «себя в практике скалолазания». Учебный период составляется из недельных циклов, с акцентом на тот или иной компонент обучения и подготовки. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования проводятся в

лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить, нормативные требования по общей физической подготовленности, и знать и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов, и упражнения общей физической подготовки, уметь составлять и разбирать трассы лазания, умения запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично, умения использовать способ лазания с нижней страховки, знать правила соревнований по скалолазанию и название должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

3 года обучения

На третьем году обучения предусматривается увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, край.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности. Уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальные физической подготовки, так и их комплексы. Уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве

рабочего, судьи, секретаря и др.

4 года обучения

На четвертом году обучения предусматривается увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и

подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, край.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности. Уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальные физической подготовки, так и их комплексы. Уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве

рабочего, судьи, секретаря и др.

5 год обучения

На году обучения предусматривается увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, край.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности. Уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальные физической подготовки, так и их комплексы. Уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве

рабочего, судьи, секретаря и др.

2.2 Основные методы обучения

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий).

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное

повторение одного и того же движения);

- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Общепедагогические методы

Наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы: (объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.)

Исследовательские: (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

Здоровье сберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

2.3 Общие принципы педагогической деятельности:

– постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;

– переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

– повышение степени вариативности приемов лазанья;

– адаптация к соревновательным нагрузкам;

– постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

– формирования личного опыта.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;

- проводы выпускников;

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;

- совместный просмотр соревнований (видео);

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- трудовые сборы и субботники;

- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

2.4 Ожидаемые результаты образовательной деятельности

По окончании полного курса обучения, обучающиеся приобретут качества:

Личностные

Получают возможность

- познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;
- узнать способы самоорганизации и самоконтроля;
- освоить основы техники в скалолазании;
- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения

других;

- узнать способы элементарных правил выживания в природе;
- понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Получают знания (будут знать) по темам:

- физическая культура и спорт в России;
- краткий обзор развития скалолазания;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.

Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);

- выполняют требования физической подготовки;
- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами

техники страховки и само страховки.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;

- работать индивидуально и в группе.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является получение обучающимися документа подтверждающего прохождения полного курса обучения и удостоверения «Юный судья», присуждаемых учащимся совместно с федерацией Скалолазания г. Барнаула.

2.5 Контроль реализации программы

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи зачета (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - **контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.**

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»)

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (таблица № 2 - раздел «Тесты по специальной подготовке скалолаза»)

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. По результатам сданных нормативов обучающиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на

том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

3. Учебно-тематический план первого года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
	Ориентирование участие в соревнованиях	4	2	2
	ОФП - Развитие силы	3	1	2
	ОФП -Развитие скорости	2	1	1
	ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
	ОФП -Развитие гибкости	3	1	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
	Техника лазания	4	1	3
	Техника страховки	2	1	1
	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
	Скалолазное снаряжение.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	1	-	1
	Участие в соревнованиях/контрольное лазание	8	-	8
	Краеведение	1	1	-
	Гигиена, режим дня	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2

ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	5	-	5
Техника страховки	2	-	2
Краеведение	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	4	-	4
Техника страховки	2	-	2
Краеведение	1	-	1
Учебные соревнования/ контрольное лазание	6	-	6
Самоконтроль спортсмена.	1	1	-
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	3	-	3
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	4	-	4
Техника страховки	2	-	2
Краеведение	2	-	2
Учебные соревнования /контрольное лазание	4	-	4
Ориентирование	4	-	4
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	4	-	4
Техника страховки	2	-	2
Краеведение	1	-	1
Учебные соревнования/контрольное лазание	3	-	3
ОФП – Развитие силы	2	-	2
ОФП –Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	4	-	4
Техника страховки	2	-	2

Краеведение	1	-	1
Учебные соревнования/контрольное лазание	7		7
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	4	-	4
ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
Техника лазания	5	-	5
Техника страховки	2	-	2
Ориентирование	2	-	2
Краеведение	1	-	1
Итого	216	18	198

4. Учебно-тематический план второго года обучения

Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Скалолазание в мире.	1	1	-
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
Ориентирование участие в соревнованиях	4	2	2
ОФП - Развитие силы	3	1	2
ОФП -Развитие скорости	2	1	1
ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
ОФП -Развитие гибкости	3	1	2
ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
Техника лазания	4	1	3
Техника страховки	2	1	1
Виды и правила соревнований в скалолазании.	2	1	1
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	3	-	3
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
Техника лазания	4	-	4
Техника страховки	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Скалолазное снаряжение.	1	1	-
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	3	-	3
Техника страховки	1	-	1
Участие в соревнованиях/контрольное лазание	8	-	8

	Краеведение	1	1	-
	Гигиена, закаливание.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	5	-	5
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
	Режим дня спортсмена.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/ контрольное лазание	6	-	6
	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования /контрольное лазание	4	-	4
	Самоконтроль спортсмена	1	-	1
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/контрольное лазание	6	-	6
	Ориентирование	1	-	1
	ОФП – Развитие силы	2	-	2
	ОФП –Развитие скорости	2	-	2

ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Техника лазания	2	-	2
Техника страховки	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	9		9
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	4	-	4
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
Техника лазания	2	-	5
Техника страховки	2	-	2
Краеведение	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	5	-	5
Итого	216	18	198

5. Учебно-тематический план третьего года обучения

Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Скалолазание в России Алтайском крае.	1	1	-
Ориентирование участие в соревнованиях	4	1	3
ОФП - Развитие силы	3	1	2
ОФП -Развитие скорости	2	1	1
ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
ОФП -Развитие гибкости	2	1	1
ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
Техника лазания	2	1	1
Техника страховки	2	1	1
Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки	1	1	-
ОФП - Развитие силы	3	-	3
ОФП -Развитие скорости	3	-	3
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
Техника лазания	3	-	3
Техника страховки	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-
ОФП - Развитие силы	3	-	3
ОФП -Развитие скорости	3	-	3
ОФП- Развитие ловкости	3	-	3

	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	2	-	2
	Техника страховки	3	-	3
	Участие в соревнованиях/контрольное лазание	4	-	4
	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	3	-	3
	ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования	4	-	4
	Самоконтроль спортсмена	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	3	-	3
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	3	-	3
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	2	-	2
	Техника страховки	3	-	3
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования	4	-	4
	Восстановительные средства.	1	1	
	ОФП - Развитие силы	3	-	3
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1

	Учебные соревнования	4	-	4
	Тактические действия в скалолазании.	1	1	-
	Ориентирование	3	-	3
	ОФП –Развитие силы	3	-	3
	ОФП –Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	2	-	2
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования	4		4
	ОФП - Развитие силы	3	-	3
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	3	-	3
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	2	-	2
	Ориентирование	2	-	2
	Учебные соревнования	4	-	4
	Итого	216	16	200

6. Учебно-тематический план четвертого года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
	Скалолазание-младший брат альпинизма	2	2	-
	Организация страховки и обеспечение безопасности на тренировке	2	1	1
	Общефизическая подготовка, ее цели и задачи	2	1	1
	Этапы обучения движениям	2	-	2
	Понятие сила.	2	1	1
	Понятие быстрота форма ее проявления и методы развития.	2	1	1
	Понятие выносливость.	2	1	1
	Подвижные игры и эстафеты.	2	1	1
	Понятие гибкости и ловкости.	2	1	1
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Определение понятия «спортивная техника».	2	1	1
	Особенности гимнастической страховки – зачет	2	-	2
	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2	2	-
	Организация страховки и обеспечение безопасности на скалах	2	-	2
	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2

Ориентирование в высокогорье.	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие силы	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Тактическая подготовка, ее содержание приемы	2	1	1
Основы и элементы техники выполнения упражнения	2	1	1
Особенности верхней страховки- зачет	2	-	2
Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-
Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.	2	1	1
Овладение техникой - знание законов физиологических, психологических процессов	2	-	2
Техника страховки	2	-	2
Участие в соревнованиях/контрольное лазание	4	-	4
Единая всероссийская спортивная классификация разряды и звания.	2	2	-
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	2	1	1
Влияние техники на спортивный результат	2	-	2
Особенности нижней страховки- зачет	2	-	2
Учебные соревнования	6	-	6
Ориентирование по выбору направления пути	2	1	1
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
Взаимосвязь технической, тактической, волевой, психологической подготовки	2	-	2

скалолаза.			
Индивидуальные особенности спортивной техники	2	-	2
Требование к страховочному снаряжению – зачет.	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	6	-	6
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов	2	-	2
Методы обучения целостный и расчлененный	2	-	2
Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика Сдача зачета.	2	-	2
Учебные соревнования, краеведение	8	-	8
Восстановительные средства.	2	2	-
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Ориентирование - формы и знаки горного рельефа	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	2	-	2
Развитие технической подготовки	2	-	2
Особенности нижней страховки	2	-	2
Учебные соревнования, краеведение	6	-	6
Тактические действия в скалолазании	2	1	1
Ориентирование- движение по заданному маршруту с картой	2	-	2
Инструкторская и судейская практика	2	-	2
ОФП –Развитие скорости	2	-	
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
Развитие технической подготовки	2	-	2
Техника страховки опасность и предупреждение травматизма	2	-	2
Учебные соревнования	6	-	6
ОФП - Развитие силы	2	-	2
ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
ОФП -Развитие скорости	2	-	2
ОФП- Развитие ловкости	2	-	2

Инструкторская и судейская практика	2	-	2
ОФП - Развитие выносливости	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Тестирование и зачет технической подготовки	2	-	2
Особенности организации страховки на естественном рельефе. Сдача зачета.	2	-	2
Составление схем маршрута.	2	-	2
Учебные соревнования, краеведение	4	-	4
Итого	216	25	191

7. Учебно-тематический план пятого года обучения

Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Виды соревнований по скалолазанию	2	2	-
Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	-
Основы техники лазания	2	2	-
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов	2		
Сдача зачета	2	-	2
Правила соревнований	2	2	-
Ориентирование на местности	2	-	2
Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2

	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Правила и техника безопасности на тренировках	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Снаряжение скалолаза	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Зачеты, экзамены	2	-	2
	Морально-волевые качества спортсмена	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2

	лазания на скорость			
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Гигиена, режим, питание спортсмена	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Основы техники скалолазания	2	2	-
	Ориентирование на местности	2	-	2
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2

Общая физическая подготовка	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Зачеты, экзамены	2	-	2
Основы психологической подготовки спортсмена	2	-	2
Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Общая физическая подготовка	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
Зачеты, экзамены	2	-	2
Итого	216	20	196

8.Содержание программы первого года обучения

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания и формирование образа практики скалолазания.

1. Темы для теоретической подготовки:

1.1. Физическая культура и спорт в России (Сентябрь - 1 ч.) Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

1.2. Краткий обзор развития скалолазания в России (Октябрь -1 ч.) Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (Сентябрь - 1 ч.) Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Сентябрь.

1.4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием (Ноябрь - 1 ч.) Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

1.5. Гигиена, режим дня (Декабрь - 1 ч.) Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

1.6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. (Январь – 1 ч.) Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

1.7. Скалолазное снаряжение (Октябрь - 1 ч.) Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

1.8. Самоконтроль спортсмена (Февраль – 1 ч.) Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Общая физическая подготовка (Сентябрь – Май) - 80 ч. В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

2.1. Воспитание силы – 20 ч. Осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

2.1.1. для мышцы рук (примеры упражнений): 4 часа

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

2.1.2. для мышц ног (примеры упражнений): 4 часа

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

2.1.3. для мышц брюшного пресса (примеры упражнений): 4 часа

- 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.

2.1.4. для мышц спины (примеры упражнений): 4 часа

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

2.1.5. для всех групп мышц (примеры упражнений): 3 часа

- 1) лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) лазание на траверсе.

2.1.6. В теоретическом блоке, изучаются темы: Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. - 1 час

2.2. Быстрота - 19 ч. Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

2.2.1. Бег на короткие дистанции; **4 часа**

2.2.2. Прыжки в высоту, в длину; **4 часа**

2.2.3. Многоскоки на двух ногах; **4 часа**

2.2.4. Прыжки на скакалки; **3 часа**

2.2.5. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) и др.-**3 часа**

2.2.6. В теоретическом блоке, изучаются темы: Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. **1 час.**

2.3. Выносливость - 20 ч. 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».

2.3.1. Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений): **10 часов**

- бег на длинные дистанции;

- длительная ходьба;

- бег на лыжах;

2.3.2. Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений): **9 часов**

- лазания трасс с 15 перехватами и более;

- лазания на время (5-10 минут);

- и др.

2.3.3. В теоретическом блоке, изучаются темы: Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. **1 час**

2.4. Гибкость - 20 ч.

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.).

2.4.1. Примерные упражнения – 19 часов:

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

Тянуться вверх, 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 левую ягодицу. 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 спины.

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. **-1 час**

2.5. Ловкость или координация – 20 ч.

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. **-1 час**

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника лазания - 37 ч.

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

3.1.1. Техника работы рук. 9 часов

1) С крестным 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)

3.1.2. Хваты руками: 9 часов

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

3.1.3. Техника работы ног - 9 часов

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 упрутся на обе стороны.

3.2. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 9 часов

3.2.1. Передвижение вверх.

3.2.2. Передвижения траверсом.

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

3.2.3. Передвижения лазанием вниз.

3.2.4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

3.2.5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

3.2.6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. **-1 час**

3.3. Техника страховки (Сентябрь - Май) 17 ч. Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

3.3.1. Обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой; -5 часов

3.3.2. Обучение страховки с верхней веревкой; -6 часов

3.3.3. Обучения самостраховки (правильное падение). -6 часов.

3.3.4. В теоретическом блоке, изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой-1 час.

4. Краеведение (Сентябрь – Май) – 8 ч. Принимать участие в эколого-краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

5. Ориентирование (Сентябрь – Май) - 10 ч. Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам. Определение расстояния по карте, определение азимута теория. Сентябрь. 2 ч. Определение своего местонахождения, составление плана местности. Движение по заданному маршруту с картой практика. Март. 4 ч. Составление схем маршрута. Движение по азимуту. Практика. Май. 4 ч.

6. Учебные соревнования (Сентябрь - Май 36 ч.) Участие в соревнованиях: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 5 ч.

Городские соревнования по ориентированию. Сентябрь. 8 ч.

Городские соревнования по скалолазанию. Октябрь. 8 ч.

9.Содержание программы второго года обучения

Задачи:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;

-воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- углубленное обучение техники лазания;

- приобретение начальных навыков спортивной подготовки;

- освоение правил техники безопасности;

-приобретение навыков и практики соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания;

- формирование образа «себя в практике скалолазания»

1. Теоретическая подготовка

1.1. Скалолазание в мире (Сентябрь - 1 ч.) Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

1.2. Виды и правила соревнований в скалолазании (Октябрь - 1 ч.) Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение результатов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании (Сентябрь -1 ч.) Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

1.4. Скалолазное снаряжение (Ноябрь - 1 ч.) Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и

применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

1.5. Гигиена, закаливание (Декабрь – 1 ч.) Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

1.6. Режим дня спортсмена (Январь – 1 ч.) Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

1.7. Сведения о строении и функциях организма человека (Февраль – 1 ч.) Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

1.8. Самоконтроль спортсмена (Март - 1 ч.) Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

2. Общая физическая подготовка (Сентябрь - Май)

Совершенствование двигательных действий, в которых требуется проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам воспитания гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды и методика воспитания силы и выносливости. Для воспитания физических качеств используются тренажеры и технические средства.

2.1. Воспитание общей выносливости – 23ч.

Осуществляется с помощью обще подготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, в беге на лыжах, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.

2.1.1. Воспитание силовой выносливости-6 ч.

происходит в спортивных упражнениях на тренажерах (примерные упражнения):

- 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами;
- 3) Лазание в течении 10-15 минут;
- 4) И др.

2.1.2. Воспитание скоростно-силовой выносливости- 6 ч.

осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:

2.1.3. Анаэробная тренировка на выносливость- 5 ч.

Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

2.1.4. Аэробная тренировка на выносливость 5 ч.

Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной усталости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания выносливости **1 час.**

2.2. Воспитание силы. 25 ч. Осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

2.2.1. Для мышц рук (примерные упражнения) -4 ч.

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.

2) Выход руками в упор из виса на перекладине.

3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.

4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.

5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.

6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

7) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

8) Сгибание разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав.

9) Сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

10) Сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.

11) Сгибание разгибание рук в висе на зацепах, кампусборде.

12) И др.

2.2.2. Для мышц ног (примерные упражнения) - 4 ч.

1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.

2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

2.2.3. Для мышц брюшного пресса-4 ч.

1) Подъем туловища на наклонной доске.

2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

2.2.4. Для мышц спины-4 ч.

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и

зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусках в висячем положении с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

2.2.5. Для мышц предплечья и кисти-4 ч.

Применяются упражнения, выполняемые на специальных тренажерах для скалолазания, кампусборде и фингерборде (примерные упражнения):

1) Вис на пассивном хвате.

Повиснуть "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висеть минуту, затем минуту отдыхайте. Выполнить 3-6 подходов.

2) Сгибание-разгибание рук в висячем положении на фингерборде

3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

4) Вращение запястья. Взять в руку, зажав между большим пальцем и ладонью толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положить руку перед собой на стол ладонью вверх и выполнять вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделать 1-3 подхода по 20-40 повторов.

2.2.6. Воспитание скоростной силы- 4 ч.

Осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке изучаются темы: Методика воспитания силовых способностей. -1 ч.

2.4. Воспитание быстроты -26 ч.

Осуществляется с помощью обще-подготовительных и специальных упражнений (примерные упражнения):

2.4.1. Бег на короткие дистанции- 5ч.

2.4.2. Прыжки в высоту и в длину- 5ч.

2.4.3. Много скоки на двух и одной ноге- 5 ч.

2.4.4. Прыжки со скакалкой-5 ч.

2.4.5. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) - 5 ч.

В теоретическом блоке, изучаются темы: воспитание быстроты двигательной реакции, быстроты одиночного движения. 1 ч.

2.5. Воспитание ловкости или координация. 22 ч.

2.5.1. Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления- 7 ч.

2.5.2. Лазание на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу – 7ч.

2.5.3. Лазание боулдеринговых проблем и др.-7 ч.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания ловкости и координационных способностей. 1 ч.

2.6. Воспитание гибкости. 22 ч. Осуществляется 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: -21 ч.

1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.

3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.

5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.

6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.

9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но, чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.

10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания гибкости. **1 час.**

Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке,

3. Техническая подготовка (Сентябрь - Май)

3.1. Техника лазания. 23 ч.

Основными задачами являются совершенствование уже освоенных технических приемов и разучивание новых более сложных.

3.1.1. Совершенствования технических действий - 5 ч.

1) с крестные движения рук;

2) смена рук;

3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

3.1.2. Совершенствование и изучение приёмов техники ног- 5 ч.

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) «Накат на ногу».

5) Обучение технического приёма «Поддержка пяткой или носком» - применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

3.1.3. Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу -12 ч.

1. Совершенствование свободного лазания- **2ч.**

2. Совершенствование лазания с верхней страховкой- **3ч.**

3. Совершенствование лазания с нижней страховкой - **3ч.**

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

4. Лазание на скалах- **4 ч.**

-совершенствование лазания с верхней страховкой

-обучения лазания с нижней страховкой

В теоретическом блоке, изучаются темы: Техника лазания на скалах с нижней страховкой. Техника лазания в дисциплине трудность-**1 ч.**

3.2. Техника страховки.20 ч. Основными задачами являются:

3.2.1. Совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой- **3 ч.**

3.2.2. Совершенствование узла восьмёрка одним концом-**3 ч.**

3.2.3. Совершенствование страховки с нижней веревкой -**4ч.**

3.2.4. Совершенствование страховки с верхней веревкой -**3 ч.**

3.2.5. Совершенствование вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой- **3 ч.**

3.2.6. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой- **3ч.**

В теоретическом блоке, изучаются тема: Требования, предъявляемые к страховке на скалах, к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. - **1 час**

4. Краеведение (Сентябрь - Май) 2ч. Принимать участие в эколого-краеведческих мероприятиях. МБОУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма экскурсий».

Проведение экологические мероприятия на соревнованиях.

5. Ориентирование (Сентябрь - Май) 9 ч. Формы горного рельефа. В теории ориентирования на горной местности применяется понятие площадных, линейных и точечных ориентиров. Сентябрь. **4 ч.**

Ориентирование в высокогорье. Ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа (вершин, рек, ледников, перевалов) по выбору направления пути. Знать формы и знаки горного рельефа.

Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье. Движение по заданному маршруту с картой.

Составление схем маршрута. Движение по азимуту, читать карту. **Май 5 ч.**

6. Учебные соревнования. 36 ч.

Участие в соревнованиях. Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – **4**

Соревнования городского, клубного и краевого уровня на третий год обучения -4 часа.

Городские соревнования по скалолазанию. Октябрь. 8 ч.

СФО по скалолазанию г. Новосибирск -8 ч.

Первенство края по скалолазанию г.Рубцовск февраль-8ч.

Кубок СЦ «Баланс» г. Барнаул 8 ч.

10.Содержание программы третьего года обучения

Задачи:

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам спортсмена;
- овладение сложными техниками скалолазания, обеспечивающих личные достижения спортивных результатов;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Скалолазание в России и Алтайском крае (Сентябрь – 1 ч.) История развития скалолазания в Алтайском крае. Анализ выступлений сильнейших Алтайских спортсменов.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (Октябрь - 1 ч.) Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах.

1.3. Правила соревнований, их организация и проведение (Ноябрь - 1 ч.) Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

1.4. Основы методики обучения и тренировки скалолазов (Декабрь - 1 ч.) Структура и методы тренировки. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена.

1.5. Самоконтроль спортсмена (Январь -1 ч.) Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле.

1.6. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании (Февраль - 1 ч.) Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Требования к получению разрядов и званий в скалолазании

1.7. Восстановительные средства (Март – 1 ч.) Педагогические средства восстановления. Рациональное построение тренировочных занятий. Рациональное

чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха (дать понятия отдых, активный, пассивный и в чем их различия, плюсы и минусы этих отдыхов на организме спортсмена). Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря.

1.8. Тактические действия в скалолазании (Апрель – 1 ч.) Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.

2. Общая физическая подготовка (Сентябрь - Май)

Совершенствование двигательных действий, в которых требуется проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам воспитания гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды и методика воспитания силы и выносливости. Для воспитания физических качеств используются тренажеры и технические средства.

2.1. Воспитание общей выносливости – 23ч.

Осуществляется с помощью обще подготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, в беге на лыжах, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.

2.1.1. Воспитание силовой выносливости-6 ч.

происходит в спортивных упражнениях на тренажерах (примерные упражнения):

- 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами;
- 3) Лазание в течении 10-15 минут;
- 4) И др.

2.1.2. Воспитание скоростно-силовой выносливости- 6 ч.

осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:

2.1.3. Анаэробная тренировка на выносливость- 5 ч.

Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

2.1.4. Аэробная тренировка на выносливость 5 ч.

Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро

восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания выносливости **1 час.**

2.2. Воспитание силы. 25 ч. Осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

2.2.1. Для мышц рук (примерные упражнения) -4 ч.

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.

2) Выход руками в упор из виса на перекладине.

3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.

4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.

5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.

6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

7) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

8) Сгибание разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав.

9) Сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

10) Сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.

11) Сгибание разгибание рук в висе на зацепах, кампусборде.

12) И др.

2.2.2. Для мышц ног (примерные упражнения) - 4 ч.

1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.

2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

2.2.3. Для мышц брюшного пресса-4 ч.

1) Подъем туловища на наклонной доске.

2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

4) И др.

2.2.4. Для мышц спины-4 ч.

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям,

но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

2.2.5. Для мышц предплечья и кисти-4 ч.

Применяются упражнения, выполняемые на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде (примерные упражнения):

1) Вис на пассивном хвате.

Повиснуть "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висеть минуту, затем минуту отдыхайте. Выполнить 3-6 подходов.

2) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде

3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

4) Вращение запястья. Взять в руку, зажав между большим пальцем и ладонью толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положить руку перед собой на стол ладонью вверх и выполнять вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделать 1-3 подхода по 20-40 повторов.

2.2.6. Воспитание скоростной силы- 4 ч.

Осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке изучаются темы: Методика воспитания силовых способностей. -1 ч.

2.4. Воспитание быстроты -26 ч.

Осуществляется с помощью обще подготовительных и специальных упражнений (примерные упражнения):

2.4.1. Бег на короткие дистанции- 5ч.

2.4.2. Прыжки в высоту и в длину- 5ч.

2.4.3. Много скоки на двух и одной ноге- 5 ч.

2.4.4. Прыжки со скакалкой-5 ч.

2.4.5. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) - 5 ч.

В теоретическом блоке, изучаются темы: воспитание быстроты двигательной реакции, быстроты одиночного движения. 1 ч.

2.5. Воспитание ловкость или координация. 22 ч.

2.5.1. Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления- 7 ч.

2.5.2. Лазания на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу – 7ч.

2.5.3. Лазания боулдеринговых проблем и др.-7 ч.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания ловкости и координационных способностей. 1 ч.

2.6. Воспитание гибкости. 22 ч. Осуществляется 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: -21 ч.

1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.

3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.

5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.

6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.

9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но, чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.

10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания гибкости. **1 час.**

Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке.

3. Техническая подготовка (Сентябрь - Май)

3.1. Техника лазания. 23 ч.

Основными задачами являются совершенствование уже освоенных технических приемов и разучивание новых более сложных.

3.1.1. Совершенствования технических действий - 5 ч.

1) с крестные движения рук;

2) смена рук;

3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

3.1.2. Совершенствование и изучение приёмов техники ног- 5 ч.

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) «Накат на ногу».

5) Обучение технического приёма «Поддержка пяткой или носком» - применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

3.1.3. Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу -12 ч.

1. Совершенствование свободного лазания- **2ч.**

2. Совершенствование лазания с верхней страховкой- **3ч.**

3. Совершенствование лазания с нижней страховкой - **3ч.**

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

4. Лазание на скалах- **4 ч.**

-совершенствование лазания с верхней страховкой

-обучения лазания с нижней страховкой

В теоретическом блоке, изучаются темы: Техника лазания на скалах с нижней страховкой. Техника лазания в дисциплине трудность-**1 ч.**

3.2. Техника страховки. 20 ч. Основными задачами являются:

3.2.1. Совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой- **3 ч.**

3.2.2. Совершенствование узла восьмёрка одним концом-**3 ч.**

3.2.3. Совершенствование страховки с нижней веревкой -**4ч.**

3.2.4. Совершенствование страховки с верхней веревкой -**3 ч.**

3.2.5. Совершенствование вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой- **3 ч.**

3.2.6. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой- **3ч.**

В теоретическом блоке, изучаются тема: Требования, предъявляемые к страховке на скалах, к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. - **1 час**

4. Краеведение (Сентябрь - Май) 2ч. Принимать участие в эколого-краеведческих мероприятиях. МБОУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма экскурсий».

Проведение экологические мероприятия на соревнованиях.

5. Ориентирование (Сентябрь - Май) 9 ч. Формы горного рельефа. В теории ориентирования на горной местности применяется понятие площадных, линейных и точечных ориентиров. Сентябрь. **4 ч.**

Ориентирование в высокогорье. Ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа (вершин, рек, ледников, перевалов) по выбору направления пути. Знать формы и знаки горного рельефа.

Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье. Движение по заданному маршруту с картой.

Составление схем маршрута. Движение по азимуту, читать карту. **Май 5 ч.**

6. Учебные соревнования. 36 ч.

Участие в соревнованиях. Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4

Соревнования городского, клубного и краевого уровня на третий год обучения.

Городские соревнования по ориентированию. Сентябрь. 4ч.

Городские соревнования по скалолазанию. Октябрь. 4 ч.

СФО по скалолазанию г.Барнаул -8 ч.

11. Содержание программы четвертого года обучения.

Задачи:

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам спортсмена;
- овладение сложными техниками скалолазания, обеспечивающих личные достижения спортивных результатов;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки

1.Скалолазание-младший брат альпинизма. - 1час; сентябрь.

Краткий обзор истории альпинизма. Развитие скалолазания, ледолазания в альпинизме. Этапы развития альпинизма. Экспедиция на Эверест -1984 год. Сходство и различие альпинизма и скалолазания. Соревнования по альпинизму. Инструктор – методист по альпинизму.

2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов. -1час; октябрь.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена.

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

3. Врачебный контроль и самоконтроль. - 1 часа; ноябрь.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния учащихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями, Понятия переутомление и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

4.Единая всероссийская спортивная классификация разряды и звания. - 1 час; декабрь

Задачи и роль спортивной квалификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства.

Структура и требования спортивной квалификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

5. Правила техники безопасности. - 4часа;

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальном тренажере различных типов и высоты.

Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению, Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности, предупреждение травмоопасных ситуаций. - 2 часа; сентябрь.

Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций. - 2 часа; октябрь.

6. Техника страховки. - 18 часов.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Область применения Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета –сентябрь- октябрь- 4 часов.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применения верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины, требования к страховочные тестированные устройства. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление.

Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. –ноябрь-декабрь-4 часов.

Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки.

Требование к страховочному снаряжению (веревки, оттяжки, карабины.) Отработка техники вщелкивания веревки в карабин. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика Сдача зачета. Январь-февраль-4 часа.

Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки –март-2 часа

Опасность и предупреждение травматизма. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Сдача зачета. Март, апрель- 4 часа

7. Техническая подготовка. - 18 часов.

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Теория- 1 часа; практика -1 час сентябрь.

Основы и элементы техники выполнения упражнения. Влияние на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Теория – 1 часа; практика – 1 часов- октябрь.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, органы чувств, система внутренних органов. Теория-1 часа; практика – 1 час. ноябрь.

Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в результате многолетних тренировок. Теория – 1 час; практика -1 час-декабрь.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением ребенка.

Обучение технике рассказ, показ фильмов и фотографий, наглядная демонстрация ведущих спортсменов. Теория – 1 час; практика -1 час- январь.

Методы обучения целостный и расчлененный. - практика- 2 часа- февраль.

Развитие технической подготовки- практика -4 часов - март-апрель. Тестирование и зачет технической подготовки. Практика 2 часа- май.

8. Тактическая подготовка. - 5 часов.

Тактическая подготовка, ее содержание приемы. – 1 час. – октябрь.

Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена - его проведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели. – 1 час- ноябрь.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. -1 час –декабрь.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой, психологической подготовки скалолаза. -1 час-январь

Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов объединения, города. – 1 час – февраль.

9. Психологическая подготовка. - 5 часов.

Психологическая подготовка как организованный, управляемый процесс реализации спортсмена потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. - 1 час. декабрь.

Психологическая подготовка, как воспитательный процесс в направлении развития личности. – 1 час –январь.

Виды психологической подготовки. Вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видео моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения. - 1 час. – февраль.

Методы психологической подготовки. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. – 1 час. - март.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги. - 1 час. - апрель.

10. Выполнение контрольных нормативов. - 4 часа.

Сдать контрольные нормативы в начале и конце года.

11. Инструкторская и судейская практика. - 6 часов.

Изучать правила соревнований. Обучаться правилам составления положения на соревнование. Составление комплексов упражнений для отдельных тренировочных приемов. - 2 часа – март.

Правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Привлекаться к проведению занятий и соревнований. - 2 часа – апрель.

Выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. – 2 часа – май.

12. Ориентирование на местности – 8 часов.

Ориентирование в высокогорье, ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа. (вершин, рек, ледников, перевалов,) по выбору направления пути. – 2 часа; октябрь.

Формы и знаки горного рельефа. Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье- 2 часа; март.

Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту 4 часа; апрель -май.

13.Общефизическая и специальная подготовка- 107 часов.

Общефизическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная подготовка по скалолазанию. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Основы обучения движениям. – 2 часа; сентябрь

Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация), теория -1 часа; практика- 17 часа - сентябрь – май.

Понятие быстрота форма ее проявления и методы развития. Упражнения для развития быстроты, скорости Теория- 1 час. Практика – 17часов - сентябрь – май.

Понятие выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Упражнения для развития выносливости Упражнения на равновесие, упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Теория-1 час. Практика –17 часов; сентябрь – май.

Понятие гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности развития выносливости и скоростно-силовых возможностей теория- 1 час; практика – 17 часов сентябрь- май.

Понятие сила. Виды и показатели силовой выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой практика теория – 1 час; практика-17 часов - сентябрь – май.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Плавание. Лыжные гонки. практика – 18 часов сентябрь- май.

12. Содержание программы пятого года обучения.

Задачи:

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам спортсмена;
- овладение сложными техниками скалолазания, обеспечивающих личные достижения спортивных результатов;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки

1. Виды соревнований по скалолазанию. (Сентябрь-2ч.)

Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе. Соревнования по скалолазанию проводятся личные и лично-командные по следующим видам:

Соревнования на трудность:

- а) индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,
- б) «боулдеринг» - серия коротких трудных трасс,
- в) «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

Соревнования на скорость с верхней страховкой:

- а) индивидуальное лазание,
- б) парная гонка.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

2. Правила соревнований по скалолазанию. (Октябрь-2ч.)

Участники соревнований. Трассы соревнований. Зона изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников.

Определение результатов.

3. Правила и техника безопасности на тренировку. (Ноябрь-2 ч.)

Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке. Требования к личному и групповому снаряжению. Поведение спортсмена во время занятий.

4. Снаряжение скалолаза. (Декабрь-2ч.)

Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

5. Морально-волевые качества спортсмена. (Январь-2ч.)

Характер волевых усилий скалолаза крайне разнообразен:

Волевые усилия при напряжении внимания. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление. Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности. Волевые усилия, необходимые

для подготовки к старту. Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

6. Гигиена, режим, питание спортсмена. (Февраль-2 ч.)

Режим дня. Режим питания. Утренняя гигиеническая зарядка. Закаливание. Требование к одежде, обуви, индивидуальному спортивному инвентарю. Подготовка мест для занятий.

Причины травм при занятиях и их профилактика.

7. Планирование тренировочного процесса. (Март-2ч.)

Система планирования тренировок спортсмена: многолетняя, годовая, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

Учет содержания и объема проделанной работы. Анализ результатов тренировки, контрольные испытания. Организация и методика проведения тренировочного занятия.

8. Врачебный контроль, самоконтроль. (Апрель-2ч.)

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, потоотделение. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.

9. Основы техники лазания. (Сентябрь-2ч.)

Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания на потолке. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга – первенство области, России, мира.

10. Основы психологической подготовки. (Май-2ч.)

Аутогенная тренировка. Методика расслабления. Психорегулирующая тренировка.

Успокаивающая часть. Расслабляющая часть.

Психотехнические игры в спорте. Тренировка внимания.

Тренировка развития воображения. Регуляция психофизических состояний.

11. Зачеты, экзамены (Сентябрь-май-18ч.)

Практический экзамен по страховке.

Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

Практическая часть

12. Общая физическая подготовка (Сентябрь-октябрь-48ч.)

Способы разминки. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминка.

Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия.

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 в среднем темпе (15-20 мин), бег на лыжах (5-10 км), плавание – изучение плавания различными способами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях. Упражнения с предметами: набивной мяч, гантели. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревне через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол со специальными не требующих координации движений. Легкая атлетика.

Туризм, приобретение навыков походной жизни. Правила поведения в походе. Требования к участникам. Используемое снаряжение: групповое, личное. Укладка рюкзака, разведение костра, приготовление пищи, установка палаток.

13. Ориентирование на местности. (Октябрь, апрель-4ч.) Ориентирование в высокогорье, ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа. (вершин, рек, ледников, перевалов,) по выбору направления пути.

Формы и знаки горного рельефа. Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье- 2 часа; март.

Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту 4 часа; апрель -май.

14. Страховка, само страховка, работа с веревкой. (Сентябрь-май-18 ч.) Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки. Изучение и страховка способом «коромысло». Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки.

15. Специальная физическая подготовка. (Сентябрь-май-18ч.) Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании.

15. 1 Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на перекладине, большом зацепе с отягощением 80% от макс. 8-10 подходов, по 4-8 раз в подходе, пауза отдыха между подходами 3-4 мин.

15. 2. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) с отягощением 60% от макс. 10 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания рук 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 или 3,4 зацепах в течение 10-15 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, накручивание груза на палке.

15. 3. Упражнение для мышц пресса: Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами.

15. 4. Упражнения для развития силы ног: Приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Приседания с отягощением 80% от макс. 4-6 раз, 8-10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Отягощение для первого года обучения не используется или в небольших количествах. Упражнения выполняются в основном с собственным весом Прыжок в длину после спрыгивания.

«Переправа» (15 м), бег «по кочкам» (20 м), бег 30 м с ходу, бег 3000 м.

16. Изучение и совершенствование техники лазания на трудность (Сентябрь-май -36ч)

16.1. Методика совершенствования технических приемов на трудность. Перед лазанием на трудность разминка на простом рельефе (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту), на равновесие, гибкость, придумывание различных вариантов.

Перед каждым подходом изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами нормальное, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается.

Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания учиться принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Режим работы на трудность:

Надо стремиться к увеличению пауз отдыха.

При лазании стараться чаще использовать нижнюю страховку (хотя бы прищёлкивание в карабин куска веревки 5 м).

16.2. Критерии создания трудности трассы: Крутизна трассы, участка.

Размер зацепов. Трение. Расстояние между зацепами. Характер зацепов. Расположение зацепов относительно друг друга. Виды тренировочных занятий в лазании на трудность:

16.3. Соревновательная тренировка. 2-3 подхода. Время подхода 6-12 мин, новая трасса, изучение, запоминание, разминка перед подходом должна отражать вид предстоящей работы, мысли о способе прохождения трассы. После подхода заминка, легкое лазание, самомассаж. Отдых между подходами от 20 мин до 1 часа.

16.4. Выносливость, трудность. Лазание по трудным и средней трудности трассам 25-40 мин, 2-3 подхода. Отдых между подходами 25-40 мин.

16.5. Тренировка отдельных силовых выходов. Много коротких трудных выходов (от 10 до 20). Время работы 3-4 мин. без отдыха на одной трассе. Отдых между трассами 3-4 мин.

16.6. Восстановительная тренировка. Проводится после соревнований, болезни, большой нагрузки. Легкое лазание 30-60 мин, интенсивность 120-140 ударов в мин. Для второго года обучения увеличивается сложность трасс и интенсивность тренировки.

16.7. Круговая тренировка для развития выносливости и совершенствования технических приемов. ЧСС при круговой тренировке 110-130 ударов в мин. Время работы на точках 2,5-4 мин. Время на переход 30 сек.

Для обеспечения эффективности и безопасности тренировки используется тренажерный комплекс (искусственные скалы) или естественные скальные стены, страховочные системы (обвязка) для спортсменов, веревка, карабины, оттяжки и тормозные устройства для страховки скалолаза, скальные туфли, мешочек с магниезией.

17. Изучение и совершенствование техники лазания на скорость.

(Сентябрь-май -36ч.)

Методика совершенствования технических приемов.

Спортсмен должен хорошо представлять себе сущность каждого элемента, который он отрабатывает. Чтобы успешно овладеть техникой свободного лазания, необходимо знать особенности использования различных опор (зацепов), способы преодоления наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Каждое сложное движение перед тем, как его совершить, следует осмыслить. Такой подход к делу с первых дней тренировок в дальнейшем поможет быстрее изучить, запомнить и использовать способы прохождения сложных участков соревновательных трасс.

Учебная задача должна быть посильной. Обязательно зрительный контроль. Работа ног – основа техники. Правильно располагаться на опорах. Постоянно расширять арсенал технических приемов. Техника ориентирования.

Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Перед тренировкой на скорость – обязательно разминка, включающая в себя скоростно-силовые упражнения (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту). Количество подходов при лазании на скорость от 3 до 8 в зависимости от поставленной задачи. Отдых между подходами 15-20 мин. Число повторений в подходе – до снижения скорости прохождения трассы.

Перед каждым подходом к новой трассе обязательно изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. После первого подхода сравнить время мысленного прохождения и реальное время, затраченное на трассу. Проанализировать ошибки перед следующим подходом. Трассы на скорость менять через 1-2 тренировки.

Для лазания на скорость необходимо следующее снаряжение: индивидуальная страховочная система, карабины, веревка, тормозное устройство для страховки, скальные туфли, мешочек с магнезией.

18.Выполнение контрольных нормативов. (Сентябрь-май-18ч.) Один раз в месяц сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

19.Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся скалолазов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, футбола, бадминтона, волейбола, дартс, плавания).

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь на естественном рельефе на скалах (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере на естественном рельефе решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также применение навыков лазания в условиях скал, плавание в озере, помогает спортсмену набрать физическую форму и укрепить здоровье к новому спортивному сезону

13. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 14 лет, обучающихся в объединении «Скалолаз» и «Феникс», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивное скалолазание» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Скалолаз» и «Феникс», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Скалолаз» и «Феникс» дошкольного и мл. школьного возраста (5-10 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для обучающихся объединения «Скалолаз» и «Феникс» среднего школьного возраста (11-14 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
- 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования, вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;
- 12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединениях «Скалолаз» и «Феникс» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание», в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание» по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Скалолаз» и «Феникс» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний, обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;

- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1-формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2-уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4-полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

14. Условия реализации программы.

14.1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

14.2. Информационное обеспечение:

- видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- интернет;

14.3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каре мат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

15. Методическое обеспечение программы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП
МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	23	25	25	30
	в/с	4	14	17	18	18	18	18	18
	ср	3	11	14	15	16	16	16	26
	н/с	2	8	11	12	13	13	13	13
	низ	1	7	8	9	10	10	10	10
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	8	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Критерии оценки для приема контрольных нормативов навыков скалолазания

МАЛЬЧИКИ			
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст

			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14
	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл; Н/среднего - 2 балла; Средний - 3 балла; В/среднего - 4 балла; Высокий - 5 баллов.

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень», набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 7-10 лет

1. «Нарисуй-ка».

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч».

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек».

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня».

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем».

Лазанье по музыке, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый».

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее».

Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый».

Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел, снимается с трассы.

10. «Запомни трассу».

Пролезть трассу 2-3 раза, на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Список литературы

Для педагогов основная:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 19
6. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методический указания /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.

Дополнительная:

1. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
2. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
3. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО". [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014.
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург.
6. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003.

7. Кудрявцев И. С., Козловских И. С., Микушин М. В. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>
8. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
10. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>
11. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.
12. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>
13. Сеницын С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>
14. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
15. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
17. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017.
18. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2017 г.

Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998
3. Официальный сайт Федерации скалолазания России. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#). – М.: ФСР, 2006.
5. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**План воспитательной работы объединений «Скалолаз» и «Феникс»****на 2021 -2022 учебный год****«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»**

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2021	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2021	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н. В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню	Дети, общественность	Июнь	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

памяти и скорби			
-----------------	--	--	--

«Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Первенство города по скалолазанию на естественном рельефе. Трудность.	Дети, родители	Сентябрь 2021	Директор Методисты Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
«Горный фестиваль» по скалолазанию	Дети, родители	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золотая осень», посвященные «Дню учителя»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования рубцового образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор
Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом
Первенство города Рубцовска по	Дети	Декабрь 2021	Директор Методисты

скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)			Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по скалолазанию на приз «Деда Мороза»	Дети	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Сергеев В.П. Иванова Н.В.
Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Март 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2022	Шумаков А.Г. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный	Дети	Май 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом

празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ			Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех»	Дети	Июнь 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.
Соревнования на учебно-тренировочных сборах по скалолазанию ДОЛ лагерь «Чайка»	Дети	Июнь 2022	Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	Дети	Август 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.

«Гражданско-патриотическое воспитание»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н.

выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея			Иванова Н.В.
Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).	Дети, родители, общественность	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

«Работа с родителями»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в	Родители (Законные представители)	В течение года	Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

социальных сетях			
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.