Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  /\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ю.М.Оборотова  Протокол № 1 от  «25» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Зайцева  «25» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р.А. Фролов  Приказ № 31 от «25»августа 2017г. |

**Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа**

**«Скалолазание»**

Возраст детей 6-18 лет.

Направленность: спортивная.

Срок реализации программы – 3 года.

Педагог дополнительного образования

Никифорова Екатерина Владимировна

г. Елец

2017 год

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 воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Программа рассчитана на 3 года обучения, секция комплектуется из учащихся 1-11 классов. Занятия проводятся 2 или 3 раза в неделю в зависимости от группы. 1 группа третьего года обучения и 2 группа второго года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, 3,4, 5 группа – 2 раза в неделю по два часа, 6 группа первого года обучения занимается три раза в неделю по одному часу. Набор детей происходит в начале учебного года, а второй и третий год обучения продолжают ребята с большим интересом к спорту.

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

 Программа «Скалолазание» содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах под­готовки:

1.  по построению годичного цикла;

2.  по содержанию типовых тренировочных занятий;

3. по контрольным и переводным нормативам;

Программа «Скалолазание» помогает решать задачи воспитания нравственности, патриотизма, культуры поведения, общения, речи, пропаганды здорового образа жизни. С этой целью включены блоки бесед, дискуссий, соревнований и др.

В программе используются различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование.

Цели диагностики:

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 окончанию 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)

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 годичного 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.

На третьем году обучения предусматривается снижение объема общей физической подготовки, 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 окончанию 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.

**Цели и задачи.**

Цель программы - создание условий для формирования у детей предметных или непредметных способностей, личностных качеств через занятие скалолазанием.

**ЗАДАЧИ.**

Образовательные:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию,

* профилактика вредных привычек и пропаганда ЗОЖ,

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных способностей учащихся,

**-** достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы.

Воспитательные:

-воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности,

* формирование культуры общения детей в процессе занятий, чувство

коллективизма,

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся через систематические занятия скалолазанием,

* воспитание стремления вести здоровый образ жизни,
* воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности, инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания,
* воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Развивающие:

* развитие у детей целеустремленности, выносливости,
* развитие двигательной активности детей,
* развитие логического мышления, наблюдательности и памяти.

**Ожидаемые результаты.**

По окончанию полного курса обучения учащиеся овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля,

- основами техники в скалолазании,

- теоретические основами подготовки юного скалолаза,

- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других,

- принципами уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

В результате обучения дети освоят следующие умения:

1. Познавательные: смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Регулятивные: планирование детьми своих действий в соответствии с поставленной задачей, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

3. Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Приобретут:

- опыт самореализации,

-  опыт выступления в различ­ных видах соревнований,

- опыт судейской и инструкторской работы,

- навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Шестая группа (младшая)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| Теоретическая подготовка (8ч.) | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в России. | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 1 | 1 | - |
| 4. | Одежда и обувь для занятия скалолазанием. | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиена, режим дня. | 1 | 1 | - |
| 6. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - |
| 7. | Скалолазное снаряжение. | 1 | 1 | - |
| 8. | Самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (70 ч.) | | | | |
| 9. | Выносливость. | 16 | 1 | 15 |
| 10. | Сила. | 16 | 1 | 15 |
| 11. | Быстрота. | 14 | 1 | 13 |
| 12. | Ловкость. | 10 | 1 | 9 |
| 13. | Гибкость. | 14 | 1 | 13 |
| Техническая подготовка (30ч.) | | | | |
| 15. | Техника лазания. | 26 | 2 | 24 |
| 16. | Соревновательная деятельность (6ч.) | 4 | - | 4 |
|  | ВСЕГО: | 108 | 15 | 93 |

Пятая группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| Теоретическая подготовка (13 ч.) | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в России. | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - |
| 4. | Одежда и обувь для занятия скалолазанием. | 2 | 2 | - |
| 5. | Гигиена, режим дня. | 2 | 2 | - |
| 6. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 |  |
| 7. | Скалолазное снаряжение. | 2 | 2 | - |
| 8. | Самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (92 ч.) | | | | |
| 9. | Выносливость. | 20 | 2 | 18 |
| 10. | Сила. | 20 | 2 | 18 |
| 11. | Быстрота. | 20 | 2 | 18 |
| 12. | Ловкость. | 20 | 2 | 18 |
| 13. | Гибкость. | 12 | 2 | 10 |
| Техническая подготовка (39 ч.) | | | | |
| 14. | Техника лазания. | 20 | 2 | 18 |
| 15. | Техника страховки. | 10 | 2 | 8 |
| 16. | Соревновательная деятельность (11 ч.) | 9 | - | 9 |
|  | ВСЕГО: | 144 | 27 | 117 |

Содержание программы:

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

**Тема 2. Краткий обзор развития скалолазания в России**

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазаньем и другими видами деятельности.

**Тема 3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

**Тема 4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием** Гигиеничес­кие требования к одежде обучающихся. Особенности подбора обу­ви.

**Тема 5. Гигиена, режим дня**

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

**Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

 Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

**Тема 7.  Скалолазное снаряжение**

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза.  Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

**Тема 8. Самоконтроль спортсмена**

 Субъектив­ные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение

**Общая физическая подготовка**

 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 общеподготовительных и специальных упражнений.

**Тема 9.  Выносливость**

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

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».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;

- длительная ходьба;

- бег на лыжах;

- и др.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

 - лазания трасс с 15 перехватами и более;

 - лазания на время (5-10 минут);

 - и др.

**Тема 10. Сила**

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

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для мышцы рук (примеры упражнений):

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

3) И др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

4) И др.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

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) Лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) Лёжа на спине, поднимание туловища;

5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

1)  Лазание вверх по лёгким трассам;

2) Лазание на траверсе.

**Тема 11. Быстрота**

   В теоретическом блоке, изучаются темы: Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

-бег на короткие дистанции;

-прыжки в высоту, в длину;

- многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалки;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

**Тема 12. Ловкость**

 В теоретическом блоке, изучаются темы: Координационные способности. Понятие ловкости.

Ловкость или координация 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.

**Тема 13. Гибкость**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

 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.).

Примерные упражнения:

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 левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся 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 спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

**Техническая подготовка**

**Тема 14. Техника лазания**

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

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

 Техника работы рук начинается с обучения:

1)  Скрестным 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) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют 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, за цепку, 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.

Основные приёмы с использованием ног:

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 противодавления рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодавлением. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодавление зацепок работают и руки, и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим

подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

-   спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

-   срывы;

 -   лазание траверсом;

 -   спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

 - свободное лазание

 - передвижения траверсом.

**Тема 15. Техника страховки**

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

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

-  обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

-  обучение страховки с верхней веревкой;

- обучение нижней страховки;

-  обучения самостраховки (правильное падение).

**Тема 16.  Соревновательная деятельность**

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3, 4 группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| Теоретическая подготовка (13 ч.) | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Краткий обзор развития скалолазания в России. | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - |
| 4. | Одежда и обувь для занятия скалолазанием. | 2 | 2 | - |
| 5. | Гигиена, режим дня. | 2 | 2 | - |
| 6. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 |  |
| 7. | Скалолазное снаряжение. | 2 | 2 | - |
| 8. | Самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (92 ч.) | | | | |
| 9. | Выносливость. | 20 | 2 | 18 |
| 10. | Сила. | 20 | 2 | 18 |
| 11. | Быстрота. | 20 | 2 | 18 |
| 12. | Ловкость. | 20 | 2 | 18 |
| 13. | Гибкость. | 12 | 2 | 10 |
| Техническая подготовка   (39 ч.) | | | | |
| 14. | Техника лазания. | 20 | 2 | 18 |
| 15. | Техника страховки. | 10 | 2 | 8 |
| 16. | Соревновательная деятельность (11 ч.) | 9 | - | 9 |
|  | ВСЕГО: | 144 | 27 | 117 |

**2 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| Теоретическая подготовка (10 ч.) | | | | |
| 1. | Скалолазание в мире. | 1 | 1 | - |
| 2. | Виды и правила соревнований в скалолазании. | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. | 2 | 2 | - |
| 4. | Скалолазное снаряжение. | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиена, закаливание. | 1 | 1 | - |
| 6. | Режим дня спортсмена. | 1 | 1 |  |
| 7. | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 | - |
| 8. | Самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (154 ч.) | | | | |
| 9. | Выносливость | 31 | 1 | 30 |
| 10. | Сила | 31 | 1 | 30 |
| 11. | Быстрота | 30 | 1 | 29 |
| 12. | Ловкость | 31 | 1 | 30 |
| 13. | Гибкость | 31 | 1 | 30 |
| Техническая подготовка (52 ч.) | | | | |
| 15. | 3.1. Техника лазания | 22 | 1 | 21 |
| 16. | 3.2. Техника страховки | 15 | 2 | 13 |
| 17. | Соревновательная деятельность (15 ч.) | 15 | 1 | 14 |
|  | ВСЕГО: | 216 | 19 | 197 |

**Тема 1. Скалолазание в мире**

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

**Тема 2. Виды и правила соревнований в скалолазании**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований.  Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение ре­зультатов.

**Тема 3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании**

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

**Тема 4. Скалолазное снаряжение**

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.

**Тема 5. Гигиена, закаливание**

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

**Тема 6. Режим дня спортсмена**

Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

**Тема 7. Сведения о строении и функциях организма человека**

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

**Тема 8. Самоконтроль спортсмена**

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восста­новление пульса, результаты контрольных испытаний.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения воспитание фи­зических качеств осуществляется с помощью изученных на первом году обучения упражнений (средств) и применения новых форм и методов воспитания гибкости, силы и ловкости. На этом этапе обучения изучается ме­тодика воспитания выносливости, ее виды и основные показатели. Для воспитания физических качеств, учащихся используются тренажеры и специальные технические средства.

**Тема 9. Общая выносливость**

   В теоретическом блоке, изучаются темы: Методы воспитания выносливости.

Общая выносливость воспитывается следующими упражнениями:

- бег на длинные дистанции,

- ходьба,

- бег на лыжах.

В воспитании выносливости, как показателя работоспособности спортсмена, выделяют ее производную силовую выносливость, которая воспитывается с помощью спортивных упражнений:

1) длинный боулдеринг «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) лазание трасс длиной на 15 перехватов и более;

3) лазание на выносливость на время (5-10 минут).

Более сложная производная выносливости скоростно-силовая выносливость воспитывается с помощью упражнений лазания боулдоринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

**Тема 10. Сила**

В теоретическом блоке, изучаются - Средства развития силы.

Воспитание силы осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

 -  мышц рук (примеры упражнений):

1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

- мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

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

- мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) Лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;

4) Лёжа на спине поднимание туловища.

- мышц спины (примеры упражнений):

1) Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа.

- мышц предплечья и кисти (примеры упражнений на тренажерах):

1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.

2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

3) Лазание боулдоринговых проблем.

 Особое внимание уделяется скоростной силе, которая воспитывается в упражнениях (примеры упражнений):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2. Лазание боулдоринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

**Тема 11. Быстрота**

 В теоретическом блоке, изучаются темы: Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

-  бег на короткие дистанции,

-  прыжках в высоту и в длину

-  многоскоки на двух ногах,

-  прыжки со скакалкой,

-  специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

**Тема 12. Ловкость или координация**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Средства развития координационных способностей.

Ловкость 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, лазании боулдоринговых проблем и др.

**Тема 13. Гибкость**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания гибкости.

Гибкость достигается 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:

1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.

3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) 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 вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.

7) Лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.

8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.

9)    Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу. Левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.

10)  Лечь на пол, на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

**Техническая подготовка**

**Тема 14. Техника лазания**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Техника лазанья в дисциплине скорость.

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических приёмов лазания.

Совершенствование приемов техники рукам:

1) Скрестные движения рук;

2) Смена рук;

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

 Совершенствование приёмов техники ног:

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) Изучение приёма «Накат на ногу».

Последний технический прием используется в лазание в ситуации, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

Технический прием «перехваты». Перехваты разделяются на статические и динамические

Статические перехваты - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

    Упражнения для развития статических перехватов (основные упражнения):

1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)

2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

Динамические перехваты (примерные упражнения):

1)  Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

 2)  Хлопанье по стене или зацепке.

    Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3)   Мобилизация на всем протяжении перехвата.

      Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4)   Отталкивание ногами.

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) Раскачивание вверх-вниз.

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) Максимальное использование нижней руки.

7) Прыжок "внутрь".

    Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8)  Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.

     Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9)   Гипервентиляция.

Надо делать 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

Техника передвижения по скальному рельефу в упражнениях:

1) На тренажере:

- свободное лазание;

- лазание с верхней страховкой (обучение);

- лазание с нижней страховкой в том числе:

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

- срывы.

2) Лазание на скалах:

- свободное лазание;

- лазание траверсом;

- лазание с верхней страховкой (обучение).

**Тема 15. Техника страховки)**

 В теоретическом блоке, изучаются темы: Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и самостраховки.

-  совершенствование страховки с верхней веревкой;

-  совершенствование самостраховки (правильное падение);

-  обучение узла восьмёрка одним концом;

-  обучение страховки с нижней веревкой;

-  обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

**Тема 16.  Соревновательная деятельность**

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях как внутри учебной группы, так и в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| Теоретическая подготовка (10 ч.) | | | | |
| 1. | Скалолазание в мире. | 1 | 1 | - |
| 2. | Виды и правила соревнований в скалолазании. | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. | 2 | 2 | - |
| 4. | Скалолазное снаряжение. | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиена, закаливание. | 1 | 1 | - |
| 6. | Режим дня спортсмена. | 1 | 1 |  |
| 7. | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 | - |
| 8. | Самоконтроль спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (154 ч.) | | | | |
| 9. | Выносливость | 31 | 1 | 30 |
| 10. | Сила | 31 | 1 | 30 |
| 11. | Быстрота | 30 | 1 | 29 |
| 12. | Ловкость | 31 | 1 | 30 |
| 13. | Гибкость | 31 | 1 | 30 |
| Техническая подготовка (52 ч.) | | | | |
| 15. | 3.1. Техника лазания | 22 | 1 | 21 |
| 16. | 3.2. Техника страховки | 15 | 2 | 13 |
| 17. | Соревновательная деятельность (15 ч.) | 15 | 1 | 14 |
|  | ВСЕГО: | 216 | 19 | 197 |

**Тема 1. Скалолазание в городе Ельце**

   История развития скалолазания в Ельце и Липецкой области. Анализ выступлений сильнейших елецких спортсменов.

**Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

    Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах.

**Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение**

   По­ложение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функ­ции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участ­ников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

**Тема 4. Основы методики обучения и тренировки скалолазов** 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.

**Тема 5. Самоконтроль спортсмена**

Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсме­нов в годичном цикле.

**Тема 6. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и зва­ния в скалолазании**

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

**Тема 7. Восстановительные**

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.

**Тема 8. Тактические действия в скалолазании**

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.

**Общая физическая подготовка**

Совершенствование двигательных действий (средств), 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.

**Тема 9.  Выносливость**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания выносливости.

Воспитание общей выносливости осуществляется с помощью общеподготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, в беге на лыжах, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.

 Воспитание силовой выносливости 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 течение 10-15 минут.

 Воспитание скоростно-силовой выносливости осуществляется в лазании боулдоринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

Упражнения для развития статических перехватов:

1) Из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.

2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Упражнения для развития динамических перехватов.

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

1. Анаэробная тренировка на выносливость. 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. Аэробная тренировка на выносливость. 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.

**Тема 10. Сила**

 В теоретическом блоке изучаются темы: Методика воспитания силовых способностей.

Для мышц рук (примерные упражнения):

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.

Для мышц ног (примерные упражнения):

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 раз личными хватами рук и различной постановкой ног.

Для мышц брюшного пресса:

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).

Для мышц спины:

1) Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

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

3) 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).

Для мышц предплечья и кисти 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.

Воспитание скоростной силы осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):

1) Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2) Лазание боулдоринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

**Тема 11.  Быстрота**

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

Воспитание быстроты осуществляется с помощью общеподготовительных и специальных упражнений (примерные упражнения):

-  бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту и в длину;

- многоскоки на двух и одной ноге;

- прыжки со скакалкой;

- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину);

**Тема 12.  Ловкость**

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

Воспитание ловкость или координация развивается 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, лазании боулдоринговых проблем и др.

**Тема 13. Гибкость**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания гибкости.

Воспитание гибкости 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:

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 упереться 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, пытаясь 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.

**Техническая подготовка**

**Тема 14. Техника лазания**

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

Совершенствования технических действий:

1) скрестные движения рук;

2) смена рук;

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

Совершенствование и изучение приёмов техники ног:

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»,

4) «Накат на ногу».

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

Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:

 1. Совершенствование свободного лазания;

 2. Совершенствование лазания с верхней страховкой;

 3.Совершенствование лазания с нижней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

4. Лазание на скалах:

 -совершенствование лазания с верхней страховкой

 - обучения лазания с нижней страховкой

  В теоретическом блоке, изучаются темы: Техника лазания на скалах с нижней страховкой. Техника лазанья в дисциплине трудность.

**Тема 15. Техника страховки**

 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.

Основными задачами являются:

-  совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой

-  совершенствование узла восьмёрка одним концом;

-  совершенствование страховки с нижней веревкой;

-  совершенствование страховки с верхней веревкой;

-  совершенствование вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;

- обучение страховки на скалах с верхней веревкой.

**Тема 16.  Соревновательная деятельность**

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

**Ожидаемые результаты.**

По окончанию полного курса обучения учащиеся овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;

- основами техники в скалолазании;

- теоретические основами подготовки юного скалолаза;

- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

Приобретут:

- опыт самореализации;

-  опыт выступления в различ­ных видах соревнований;

- опыт судейской и инструкторской работы;

- навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

Будет сформирована познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

**Методическое обеспечение программы.**

Формы и методы работы по программе: беседы, дискуссии и соревнования.

Культурно-массовая работа:

- участие в городских и областных соревнованиях

- организация встреч с интересными людьми

-  привлечение   учащихся к посильной помощи в прове­дении соревнований;

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.

**Материально-техническое обеспечение.**

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

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. Личное снаряжение: система страховочная, скальные туфли, мешок для магнезии, магнезия, страховочное устройство «восьмерка», карабин с муфтой, дневник тренировок, секундомер, спальный мешок, коврик, рюкзак скальный, кроссовки и спортивная одежда.

2. 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.

3. Бивуачное оборудование: палатки, набор котлов, костровое оборудование, газовая горелка с газовыми баллонами, тенты от дождя.

**Литература для педагогов и обучающихся.**

1.    Лодгорбунских З.С., Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

2.    Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.

3.    Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

4.    Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

5.    Спортивное скалолазание - [http://www.rusclimbing.ru](http://www.rusclimbing.ru/).

6.    Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистя­ков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

7.    Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.

8.    Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.

9.    Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

10.            Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.

11.  Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состоя­ние сердца юных скалолазов. - М., 2001







