

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

Учредитель – муниципальное образование городской округ город Елец Липецкой области Российской Федерации.

«Рассмотрено»

«Утверждено»

«Утверждаю»

Руководитель МО
 С.В. Пеньшина

Решением
педагогического совета

Директор МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

Протокол №1 от
«29» августа 2019 г.

Протокол №1 от
«29» августа 2019 г.


/ Р.А. Фролов
Приказ №40 от «29» августа 2019 г.

**Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа
«Скалолазание»**

Возраст детей 6-18 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Никифорова Екатерина Владимировна

г. Елец
2019 г

Пояснительная записка.

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Скалолазание» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца».

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, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

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

Новизна программы.

Скалолазание – уникальный вид спорта, который позволяет гармонично развивать физические данные обучающихся, их волевые возможности, интеллектуальные качества и способствует укреплению здоровья и иммунитета.

Новизна программы заключается в том, что она кроме скалолазания затрагивает темы по альпинизму, ледолазанию, медицине и основам здорового образа жизни, а также расширяет познания в области организации соревнований по скалолазанию и судейской подготовки. Программа имеет межпредметные связи с учебными курсами основного образования – это физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности человека, история, анатомия, что способствует расширению знаний и получению определенного практического навыка.

Актуальность программы.

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.

Педагогическая целесообразность.

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 лазания, 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 обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы и виды страховки.

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 обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности, 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. Обучающиеся 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 обучающиеся - город, край.

По окончании учебного года обучающиеся 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.

Отличительной 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.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-18 лет, наполняемость группы - 10-12 человек.

Основными формами дополнительной образовательной деятельности являются:

- групповая тренировочная и теоретическая деятельность;
- проведение соревнований;
- сдача нормативов;
- медицинский контроль.

Методы работы по программе: беседы, дискуссии и соревнования.

Культурно-массовая работа:

- участие в городских и областных соревнованиях;

- организация встреч с интересными людьми;
- привлечение обучающихся 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 обучающихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

Объем программы и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Дети 6-7 лет 1 года обучения, зачисленные в 1 и 2 группу, занимаются 2 раза в неделю по 1 часу, так как это обусловлено их возрастным критерием. 3 группа 1 года обучения занимается 1 раз в неделю - 2 часа и 1 день - 1 час. И более старшие дети, зачисленные в последующие группы, занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Набор детей происходит в начале учебного года, а второй и третий год обучения продолжают ребята с большим интересом к данному виду спорта.

Режим занятий – учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 уч. недели в течение учебного года. Учебные занятия проводятся в зале на скалодроме.

Цели и задачи программы.

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

Задачи:

Образовательные:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию.
- профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни,
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных способностей обучающихся,
- достижение обучающимися 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 культуре 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.

Планируемые результаты.

Предметные

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;

- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные

Разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- восприятие (целостность и структурность образа).
- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Личностные

Сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

Научатся приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

Содержание программы.

1 год обучения:

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 ледолазанием 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.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 7 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 поднятие 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.

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 подвять 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, 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 спину.

8) Сесть на пол, выгнуть 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 лазания. 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, 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.

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 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 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.

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 обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы и в городских соревнованиях.

Тема 1. Повторение пройденного за первый год.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Правила гигиены и режима дня. Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена

Тема 2. 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 3. 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 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.

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 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.

Тема 4. 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 вися 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 зацепках, 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 различными 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) Лежа на животе одновременное поднятие рук и ног

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

3) Лежа на спине на горизонтальной или наклонной (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 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 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 боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Тема 5. Быстрота

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

Воспитание быстроты осуществляется с помощью обще подготовительных 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 6. Ловкость

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

Воспитание ловкости 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 боулдеринговых проблем и др.

Тема 7. 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 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, 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 8. 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 лазания в дисциплине трудность.

Тема 9. 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;
- совершенствованиещёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;
- обучение страховки на скалах с верхней веревкой.

Тема 10. Соревновательная деятельность.

Основной задачей этого раздела является участие обучающихся в соревнованиях муниципального и регионального уровней., а так же внутри группы.

Тема 11. Итоговый контроль.

3 год обучения:

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. 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. Гигиена, закаливание

Виды закаливания и роль гигиены скалолаза

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 действия

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).

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 (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.

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 боулдеринговых 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 поднятие 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 боулдординговых проблем.

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

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;
2. Лазание боулдординговых 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 боулдординговых 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) Шагат 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 приёмов 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:

На скалодроме:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой (обучение);
- лазание с нижней страховкой в том числе;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

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 само страховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (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.

Календарный учебный график.

Начало учебного года - 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1	36	108	72	2 раза в неделю по 1 часу
		36	108	108	1 раз – 2 часа, 2 день- 1 час
		36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	2	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	3	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план.

1 год обучения

1 группа (2 раза по 1 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
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	-
9.	Выносливость.	9	1	8
10.	Сила.	9	1	8
11.	Быстрота.	9	1	8
12.	Ловкость.	9	1	8
13.	Гибкость.	9	1	8
14.	Техника лазания.	10	2	8
15.	Техника страховки.	5	2	3
16.	Соревновательная деятельность Итоговый контроль.	4	-	4
	ВСЕГО:	72	17	55

2 группа (2 раза по 1 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
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	-
9.	Выносливость.	9	1	8
10.	Сила.	9	1	8
11.	Быстрота.	9	1	8
12.	Ловкость.	9	1	8
13.	Гибкость.	9	1	8
14.	Техника лазания.	10	2	8
15.	Техника страховки.	5	2	3
16.	Соревновательная деятельность Итоговый контроль.	4	-	4
	ВСЕГО:	72	17	55

3 группа (1 день -2 часа, 1 день-1 час)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
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	-
9.	Выносливость.	15	1	14
10.	Сила.	15	1	14
11.	Быстрота.	15	1	14
12.	Ловкость.	15	1	14
13.	Гибкость.	15	1	14
14.	Техника лазания.	15	2	13
15.	Техника страховки.	6	2	4
16.	Соревновательная деятельность Итоговый контроль.	4	-	4
	ВСЕГО:	108	17	91

4 группа (2 раза по 2 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
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	-
9.	Выносливость.	22	1	21
10.	Сила.	22	1	21
11.	Быстрота.	20	1	19
12.	Ловкость.	20	1	19
13.	Гибкость.	22	1	21
14.	Техника лазания.	16	2	14
15.	Техника страховки.	10	2	8
16.	Соревновательная деятельность Итоговый контроль.	4	-	4
	ВСЕГО:	144	17	127

2 год обучения

5 группа (2 дня по 2 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Повторение пройденного	4	4	-
7.	Выносливость	23	1	22
8.	Сила	23	1	22
9.	Быстрота	13	1	12
10.	Ловкость	15	1	14
11.	Промежуточный контроль	2	-	2
12.	Гибкость	14	1	13
13.	Техника лазания	30	1	29
14.	Техника страховки	10	1	9
15.	Соревновательная деятельность	8	1	7
16.	Итоговый контроль	2	-	2
	ВСЕГО:	144	12	132

6 группа (2 дня по 2 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Повторение пройденного	4	4	-
7.	Выносливость	23	1	22
8.	Сила	23	1	22
9.	Быстрота	13	1	12
10.	Ловкость	15	1	14
11.	Промежуточный контроль	2	-	2

12.	Гибкость	14	1	13
13.	Техника лазания	30	1	29
14.	Техника страховки	10	1	9
15.	Соревновательная деятельность	8	1	7
16.	Итоговый контроль	2	-	2
	ВСЕГО:	144	12	132

3 год обучения
7, 8 группа (2 дня по 2 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Скалолазание в мире.	1	1	-
2.	Виды и правила соревнований в скалолазании	1	1	-
3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
4.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2	1	1
5.	Гигиена, закаливание	1	1	-
6.	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2	2	-
7.	Восстановительные действия	1	1	-
8.	Тактические действия в скалолазании	1	1	-
9.	Выносливость.	20	1	19
10.	Сила.	20	1	19
11.	Быстрота.	20	1	19
12.	Ловкость.	8	1	7
13.	Гибкость.	12	1	11
14.	Техника лазания.	25	2	23
15.	Техника страховки.	20	2	18
16.	Соревновательная деятельность	9	-	9
	ВСЕГО:	144	18	126

Условия реализации Программы.

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.

Литературы.

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинский 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>.
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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе «Скалолазание»

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет.

Год обучения: 1 год обучения 1 группа

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

На первом году обучения 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.

Цель: является создание условий для воспитания, обучения и духовного развития обучающихся, формирования грамотного отношения к себе, воспитания волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков систематическим занятиям скалолазанием;
- овладение базовыми навыками скалолазания
- приобщение к здоровому образу жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- подготовка к участию в соревнованиях.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать виды и способы страховки.

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения
		Теор.	Практ.	
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Снаряжение для обеспечения безопасности, его применение на практике	1	-	
2.	История развития скалолазания. Гигиена и режим дня.	1	-	
3.	Физическая культура и спорт в России. Комплекс упражнений для развития силы мышц пальцев рук, плечевого пояса	1	-	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	
5.	Комплекс упражнений на силовую выносливость	-	1	
6.	Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.	1	-	

7.	Самоконтроль скалолаза. Общая и специальная физическая подготовка	1	-	
8.	Виды страховок. Обязанности напарника во время страховки. Тренировка вестибулярного аппарата.	1	-	
9.	Общая физическая подготовка обучаемого	-	1	
10.	Узлы, применяемые в скалолазании, их значение и применение. Бег	-	1	
11.	Техника лазания. Этапы её формирования для начинающего скалолаза	1	-	
12.	Популярные маршруты скалолазания. Бег	1	-	
13.	Стили скалолазания. Их применение на практике	1	-	
14.	Особенности скалолазания на трудность. Упражнения на силу	-	1	
15.	Особенности скалолазания на скорость. Упражнения для развития быстроты	-	1	
16.	Понятие явной и неявной опоры. Использование шероховатостей рельефа	1	-	
17.	Использование зацепов в зависимости от породы скал	-	1	
18.	Внутреннее лазание, его приемы	-	1	
19.	Особенности и приемы внешнего лазания.	1	-	
20.	Понятие свободного лазания. Особенности страховки	-	1	
21.	Комплекс упражнений на равновесие, быстроту, ловкость.	-	1	
22.	Понятие рывок при срыве, его гашение торможением	1	-	
23.	Применение рывка при срыве участника	-	1	
24.	Технические приемы использования явной и неявной опоры в зале	-	1	
25.	Закрепление приемов использования шероховатостей рельефа при подъеме участника ногами	-	1	
26.	Комплекс упражнений для развития мышц спины, живота, рук. Бег	-	1	
27.	Лазание на скорость	-	1	
28.	Лазание на трудность	-	1	
29.	Комплекс упражнений на гибкость, быстроту, силу. Бег	-	1	
30.	Лазание в распорах и откидку. Движение траверсом	1	-	
31.	Траверс участка в распор	-	1	
32.	Комплекс упражнений на равновесие. Бег	-	1	
33.	Лазание в распорах с использованием шероховатостей поверхности рельефа	-	1	

34.	Комплекс упражнений на выносливость, кросс	-	1	
35.	Технические приемы выхода на полку, преодоление карнизов	1	-	
36.	Траверс участка с преодолением карниза	-	1	
37.	Комплекс упражнений для развития гибкости, ловкости. Бег	-	1	
38.	Траверс участка с использованием шероховатостей поверхности рельефа	-	1	
39.	Технические приемы отдыха на трассе.	-	1	
40.	Бег. Применение приемов отдыха на трассе после преодоления карниза	-	1	
41.	Комплекс упражнений на скальном рельефе для преодоления карнизов	-	1	
42.	Лазание по маркированным маршрутам с ориентированием по флажкам	-	1	
43.	Упражнения на запоминание, мысленное прохождение маршрута	-	1	
44.	Особенности лазания боулдеринга	-	1	
45.	Мысленное прохождение трассы боулдеринг. Бег, упражнения на выносливость	-	1	
46.	Упражнения на запоминания на трассе. Виды	-	1	
47.	Выбор направления движения-логика маршрута. Упражнения на силу	-	1	
48.	Технические приемы использования шероховатостей рельефа	-	1	
49.	Комплексе упражнений для развития мышц спины, живота, рук. Бег	-	1	
50.	Технические приемы ориентирования на трассе. Виды	-	1	
51.	Система непосредственной подготовки и настроя. Бег	-	1	
52.	Вязка узлов, упражнения на гибкость	-	1	
53.	Комплексе упражнений на ловкость. Бег	-	1	
54.	Комплексе упражнений на выносливость.	-	1	
55.	Лазание боулдеринга	-	1	
56.	Прохождение серии коротких трасс, распределение сил на них	-	1	
57.	Траверс на гимнастической стенке, гимнастическая страховка	-	1	
58.	Комплексе упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Бег	-	1	
59.	Лазание на скорость	-	1	
60.	Комплексе упражнений для развития мышц спины, живот. Бег	-	1	
61.	Комплексе упражнений для развития мышц спины, живота, рук. Бег	-	1	
62.	Технические приемы прохождения трасс боулдеринга	-	1	
63.	Упражнения на силу пальцев рук.	-	1	

64.	Вязка узлов, упражнения на равновесие	-	1	
65.	Кросс на местности, упражнения на выносливость организма	-	1	
66.	Комплексе упражнений на ловкость и координацию	-	1	
67.	Приемы отдыха на трассах большой протяженности	-	1	
68.	Лазание на скорость	-	1	
69.	Комплексе упражнений на силовую выносливость	-	1	
70.	Особенности технической подготовки и ее применение	1	-	
71.	Лазание на трудность	-	1	
72.	Итоговый контроль	-	1	