

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа
№ 1", г.Малоярославец Малоярославецкого района Калужской области

Программа дополнительного спортивно- оздоровительного направления

«Скалолазание»

**Срок реализации 4 года
Возраст детей от 12 до 18 лет.**

**Составитель: Трифонов С.А.,
учитель физической культуры
МОУ СОШ №1 г. Малоярославца**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей. Программа представляет собой результат модификации типовой программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

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.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуации развития скалолазания в Омской области и Москаленском районе, в том числе развитие соответствующей спортивной инфраструктуры, с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения (в правовом, кадровом, материальном аспектах) реализации многолетнего обучения и подготовки спортсменов-скалолазов.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на получение 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.

Актуальность.

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 содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах подготовки:

- по построению годичного цикла;
- по содержанию типовых тренировочных занятий;
- по контрольным и переводным нормативам;

Цель программы: Создание условий для формирования у детей предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в спортивном объединении, на отдельных мероприятиях учреждения и на участии в жизнедеятельности общественных разновозрастных кружков по интересам (кружок пешего туризма и скалолазания).

Программа реализуется с использованием скалолазных тренажеров.

Учебные группы комплектуются по заявлениям учащихся и соответственно возрасту детей. Рекомендуемое количество учащихся в группе 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Возраст обучающихся 12-18 лет. Продолжительность образовательного процесса составляет 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 18 лет.

Существует отбор на основании медицинских показаний.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

1-й год: базовая подготовка; 2-й год: углубленное изучение техники скалолазания; 3-й год: подготовка инструкторов скалолазания.

4-й год: совершенствование мастерства

1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа, 4 год обучения – 144 часа

1 год обучения - 1 раз в неделю по 2 учебных часа; 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа; 3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа; 4 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст

№ п/п	Группы обучения	Оптимальная/максимальная наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
1.	Начальная скалолазная подготовка - 1	10/15	12-13	36	2	72
2.	Скалолазная подготовка - 2	10/12	13-14	36	4	144
3.	Скалолазная подготовка - 3	10/12	15-16	36	4	144
4.	Скалолазная подготовка - 4	10/12	17-18	36	4	144

Основными формами обучения являются

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

1. Теоретическая подготовка.

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

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

2. Общая физическая подготовка -

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

3. Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и

наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (метод упражнения).

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

Особенности содержания программы:

1 года обучения

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

2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, увеличение базового уровня техники лазанья, формирование образа «себя в практике скалолазания». Учебный период составляется из недельных циклов, с акцентом на тот или иной компонент обучения и подготовки. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении 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.

3 года обучения

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.

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

4 года обучения

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.

Основные методы обучения:

1. Специфические методы.

- Методы обучения двигательной деятельности:
- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);
- Методы воспитания физических качеств:
- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

2. Общепедагогические методы

- Наглядные методы
- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта;

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории и культуры своего народа, своего края; воспитание чувства ответственности перед Родиной.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.
3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности.
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
6. Формирование основ экологической культуры
7. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное отношение к членам своей семьи.
8. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На первом году обучения учащиеся:

- получают знания (будут знать) по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена;
- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполняют требования физической подготовки;
- овладеют способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и самостраховки.

На втором году обучения учащиеся:

- овладеют знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в скалолазании, скалолазное снаряжение, гигиена, самоконтроль спортсмена, сведения о строении и функциях организма человека, а также сведениями по темам: скалолазание в мире, виды и правила соревнований в скалолазании, закаливание, режим дня спортсмена;
- овладеют новыми средствами, формами и методами воспитания гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой

выносливости;

- выполняют требования физической подготовки;
- овладеют новыми техническими приёмами передвижения по скальному рельефу и совершенствуют технику страховки и само страховки;
- приобретут навыки и практику соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания;
- получают практику участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, а также практику участия в подготовке трасс.

На третьем году обучения учащиеся:

- овладеют более углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение, а также овладеют общими сведениями по темам: скалолазание в России, скалолазание в городе Красноярске, техника страховки;

- овладеют новыми средствами, формами и методами воспитания гибкости, ловкости, силы специальной выносливости, а также скоростной силы;

- выполняют требования к физической подготовке;
- овладеют новыми техническими приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, совершенствуют технику само страховки и овладеют новым способом страховки;
- приобретают соревновательный опыт;
- овладеют базовой терминологией, способностью наблюдать и находить ошибки при выполнении упражнения, способностью составлять планы занятий и соблюдать правила безопасности;
- овладеют знаниями основных правил соревнований;
- освоят отдельные судейские обязанности;
- приобретут опыт судейской и инструкторской практики.

Педагогический контроль.

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

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

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

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для

оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

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

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов учебной работы и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тематический план (12-14лет)

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	6	0	
1	Физическая культура и спорт в России.	2		
2	Краткий обзор развития скалолазания в России.	2		
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2		

4	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	2		
5	Гигиена, режим дня.	2		
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		
7	Скалолазное снаряжение.	2		
8	Самоконтроль спортсмена.	2		
	Общая физическая подготовка	5	25	
9	Выносливость.	1	1	
10	Выносливость.		2	
11	Выносливость.		2	
12	Сила	1	1	
13	Сила		2	
12	Сила		2	
13	Быстрота	1	1	
14	Быстрота		2	
15	Быстрота		2	
16	Ловкость	1	1	
17	Ловкость		2	
18	Ловкость		2	
19	Гибкость.	1	1	
20	Гибкость.		2	
21	Гибкость.		2	
	Техническая подготовка	4	26	
22	Техника страховки	1	1	
23	Техника страховки		2	
24	Техника страховки		2	
25	Техника лазания.	1	1	
26	Техника лазания.	1	1	
27	Техника лазания.		2	
28	Техника лазания.		2	
29	Техника лазания.		2	
30	Техника лазания.		2	

31	Техника лазания.		2	
32	Техника лазания.		2	
33	Техника лазания.		2	
34	Техника лазания.		2	
35	Техника лазания.		2	
36	Итоговая сдача нормативов	1	1	
	Итого за период обучения	25	47	Всего 72

Учебно-тематический план (17-18 лет)

3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	18	0	
1	Скалолазание в Омской области.	2		
2	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.	2		
3	Виды и правила соревнований в скалолазании.	2		
4	Скалолазное снаряжение.	2		
5	Гигиена, закаливание.	2		
6	Режим дня спортсмена.	2		
7	Режим питания спортсмена.			
8	Сведения о строении и функциях организма человека.	2		
9	Самоконтроль спортсмена.	2		
	Общая физическая подготовка	10	50	
9	Выносливость.	2		
10	Выносливость.		2	
11	Выносливость.		2	
12	Сила	2		
13	Сила		2	
14	Сила		2	
15	Сила		2	
16	Сила		2	

17	Быстрота	2		
18	Быстрота		2	
19	Быстрота		2	
20	Быстрота		2	
21	Быстрота		2	
22	Быстрота		2	
23	Быстрота		2	
24	Быстрота		2	
25	Быстрота		2	
26	Быстрота		2	
27	Ловкость	2		
28	Ловкость		2	
29	Ловкость		2	
30	Ловкость		2	
31	Ловкость		2	
32	Ловкость		2	
33	Гибкость	2		
34	Гибкость		2	
35	Гибкость		2	
36	Гибкость		2	
37	Гибкость		2	
38	Гибкость		2	
	Техническая подготовка	8	60	
39	Техника страховки	2		
40	Техника страховки		2	
41	Техника страховки		2	
42	Техника страховки		2	
43	Техника страховки		2	
44	Техника страховки		2	
45	Техника лазания на скорость	2		
46	Техника лазания на скорость		2	
47	Техника лазания на скорость		2	
48	Техника лазания на скорость		2	

49	Техника лазания на скорость		2	
50	Техника лазания на скорость		2	
51	Техника лазания на скорость		2	
52	Техника лазания на скорость		2	
53	Техника лазания на скорость		2	
54	Техника лазания на скорость		2	
55	Техника лазания на скорость		2	
56	Техника лазания на скорость		2	
57	Техника лазания на скорость		2	
58	Техника лазания на скорость		2	
59	Техника лазания на трудность	2		
60	Техника лазания на трудность		2	
61	Техника лазания на трудность		2	
62	Техника лазания на трудность		2	
63	Техника лазания на трудность		2	
64	Техника лазания на трудность		2	
65	Техника лазания на трудность		2	
66	Техника лазания на трудность		2	
67	Техника лазания на трудность		2	
68	Техника лазания на трудность		2	
69	Техника лазания на трудность		2	
70	Техника лазания на трудность		2	
71	Сдача итоговых нормативов	1	1	
72	Сдача итоговых нормативов	1	1	
	Итого за период обучения	34	110	Всего 114

Учебно-тематический план групп (15-16 лет)

2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	16	0	
1	Скалолазание Омской области.	2		
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2		
3	Правила соревнований, их организация и проведение.	2		
4	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2		
5	Самоконтроль спортсмена	2		
6	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2		
7	Восстановительные средства.	2		
8	Тактические действия в скалолазании.	2		
	Общая физическая подготовка	10	50	
9	Выносливость.	2		
10	Выносливость.		2	
11	Выносливость.		2	
12	Выносливость.		2	
13	Выносливость.		2	
14	Выносливость.		2	
15	Сила	2		
16	Сила		2	
17	Сила		2	
18	Сила		2	
19	Сила		2	
20	Сила		2	
21	Быстрота	2		
22	Быстрота		2	
23	Быстрота		2	
24	Быстрота		2	

25	Быстрота		2	
26	Быстрота		2	
27	Ловкость	2		
28	Ловкость		2	
29	Ловкость		2	
30	Ловкость		2	
31	Ловкость		2	
32	Ловкость		2	
33	Гибкость	2		
34	Гибкость		2	
35	Гибкость		2	
36	Гибкость		2	
37	Гибкость		2	
38	Гибкость		2	
	Техническая подготовка	8	60	
39	Техника страховки	2		
40	Техника страховки		2	
41	Техника страховки		2	
42	Техника страховки		2	
43	Техника страховки		2	
44	Техника страховки		2	
45	Техника лазания на скорость	2		
46	Техника лазания на скорость		2	
47	Техника лазания на скорость		2	
48	Техника лазания на скорость		2	
49	Техника лазания на скорость		2	
50	Техника лазания на скорость		2	
51	Техника лазания на скорость		2	
52	Техника лазания на скорость		2	
53	Техника лазания на скорость		2	
54	Техника лазания на скорость		2	
55	Техника лазания на скорость		2	
56	Техника лазания на скорость		2	

57	Техника лазания на скорость		2	
58	Техника лазания на скорость		2	
59	Техника лазания на трудность	2		
60	Техника лазания на трудность		2	
61	Техника лазания на трудность		2	
62	Техника лазания на трудность		2	
63	Техника лазания на трудность		2	
64	Техника лазания на трудность		2	
65	Техника лазания на трудность		2	
66	Техника лазания на трудность		2	
67	Техника лазания на трудность		2	
68	Техника лазания на трудность		2	
69	Техника лазания на трудность		2	
70	Техника лазания на трудность		2	
71	Сдача итоговых нормативов	1	1	
72	Сдача итоговых нормативов	1	1	
	Итого за период обучения	34	110	Всего 114

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа 1 год обучения.

Задачи:

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

1. Темы для теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

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.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

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

4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

5. Гигиена, режим дня.

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

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

7. Скалолазное снаряжение

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

8. Самоконтроль спортсмена.

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

2. 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.

Средства общеподготовительной подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

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) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.П. 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.

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

•• **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):
- и др.

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

•• **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.

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

•• **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 в верх, 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, 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, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

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

• 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.

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

•3. Техническая подготовка:

Техника лазания

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.

• **Техника работы ног.**

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они 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.

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

Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучения самостраховки (правильное падение).

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

4. Соревновательная деятельность

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

Группа 2 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
 - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
 - углубленное обучение техники лазания;
 - приобретение начальных навыков спортивной подготовки;
 - освоение правил техники безопасности;
 - приобретение навыков и практики соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания;
- формирование образа «себя в практике скалолазания»

•1. Темы для теоретической подготовки:

1. Скалолазание в мире.

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

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.

3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.

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

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.

5. Гигиена, закаливание.

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

6. Режим дня спортсмена.

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

7. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

8. Самоконтроль спортсмена.

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

2. 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.

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

•• **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
- 4) И др.

- ***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.

- **мышцы 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) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища;

5) И др.

- **мышцы спины** (примеры упражнений):

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

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа;

3) И др.

- **мышцы 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.

В теоретическом блоке, изучаются - *Средства развития силы.*

• **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).

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

• **Общая выносливость** воспитывается 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:

.) В длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;

;) В лазании на выносливость на время (5-10 минут).

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методы воспитания выносливости.*

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) 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 сверху, 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, поднимать ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7) И.п. 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.

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

•• **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, лазании боулдординговых проблем и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Средства развития*

координационных способностей.

3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических приёмов лазания.

• **Совершенствование приемов техники руками:**

- 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):

-) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
-) 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.**

Делайте 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).

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

Техника страховки

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.

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

4. Соревновательная деятельность

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

Ожидаемый результат:

Группа 3 года обучения.

Задачи:

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом

повышения требований к силовым качествам спортсмена;

- овладение сложными техниками скалолазания, обеспечивающих личные достижения спортивных результатов;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки.

1. Темы для теоретической подготовки:

1. Скалолазание в Омской области.

История развития скалолазания в Омской области. Анализ выступлений сильнейших Омских спортсменов.

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.

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. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

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.

5. Самоконтроль спортсмена.

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

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

7. Восстановительные средства.

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.

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.

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.

Средства общефизической подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

• **Воспитание силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

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.
- 12) И др.

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.
- 5) И др.

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).
- 4) И др.

Для мышц спины:

- 1) И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;
- 3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.
- 4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).
- 5) И др.

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 боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты.
- 3) И др.

В теоретическом блоке изучаются темы: *Методика воспитания силовых способностей.*

• **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);
- и др.

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

• **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 течении 10-15 минут;
- 4) И др.

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.
- 3) И др.

Упражнения для развития динамических перехватов:

- примерные упражнения приведены на стр.21 в одноименном разделе.

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.

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

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, пытайтесь опустить колени ещё ниже.
- 9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.
- 10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

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

• **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 боулдординговых проблем и др.

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

3. Техническая подготовка:

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.

Техника страховки

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.

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.

4. Соревновательная деятельность

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

Восстановительные мероприятия:

Общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают

оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане *психологического восстановления* рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Инструкторская и судейская практика.

На третьем году обучения, занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией..

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить план занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с учащимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, а также привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Воспитательная работа

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

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

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

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условиями реализации данной программы являются:

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

2. Информационное обеспечение:

-видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

-интернет

3. 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;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;

- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, 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., 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

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

Таблица №1

МАЛЬЧИКИ

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

ДЕВОЧКИ

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

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
навыков скалолазания**

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14

горизонтальное положение в висячем на гимнастической стенке	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

Оценивание учащихся

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

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

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

Таблица 3.

Нормативные требования по физической подготовке

для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

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

Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30