

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«12» августа 2024 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «12» августа 2024 г.
Введена в действие Приказом
от «12» августа 2024 г. № 65

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный скалолаз»

Вид - модульная

Направленность – туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик: Каган Михаил Альфредович,
педагог дополнительного образования

г. Самара, 2024 г.

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"

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный скалолаз» 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 Самарской области, 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.

В каждом уголке России, в каждом городе, поселке, селе есть свои природные особенности, специфические черты истории и культуры, составляющие тот феномен, который формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Это одна из актуальных социально педагогических и военно- патриотических задач нашего времени.

Программа «Юный скалолаз» 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

клубов по интересам (клубы спортивного туризма и скалолазания г.Самары). Объединение тесно сотрудничает с Федерацией альпинизма и скалолазания Самарской области.

Программа «Юный скалолаз» реализуется МБУ ДО «ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара с использованием существующих в МБОУ "Школа №26» г.о. Самара скалолазных тренажерах и естественных скалодромах Самарской области «Барсук» и «Верблюд».

Учебные группы комплектуются согласно уставу МБУ ДО «ДЮЦ «Подросток» по заявлениям учащихся и родителей и возрасту детей. Оптимальное количество учащихся в группе 12 человек.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст

Возраст обучающихся 7-18 лет. Продолжительность образовательного процесса составляет 2 года.

Существует отбор на основании медицинских показаний.

Программа рассчитана на два года обучения.

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

1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся по 1 разу в неделю по 4 учебных часа или по 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Основными формами обучения являются практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, 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 также практического выполнения упражнений (*метод упражнения*).

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.

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: Юный скалолаз 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 самостраховки;
- 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.

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 также 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.

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.

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 производятся по формам и согласно нормативов Федерального стандарта спортивной подготовки по скалолазанию, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 393 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». 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. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	0	
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	0	
1.2	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	0	
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	0	
1.4	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	0	

1.5	Гигиена, режим дня.	1	0	
1.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	0	
1.7	Скалолазное снаряжение.	1	0	
1.8	Самоконтроль спортсмена.	1	0	
2	Общая физическая подготовка	10	60	
2.1	Выносливость.	2	12	
2.2	Сила	2	12	
2.3	Быстрота	2	12	
2.4	Ловкость	2	12	
2.5	Гибкость.	2	12	
3	Техническая подготовка	10	52	
3.1	Техника страховки	2	12	
3.2	Техника лазания.	8	40	
4	Итоговая сдача нормативов	2	2	
Итого за период обучения		30	114	Всего 144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Юный скалолаз 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 Юный скалолазм.

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 общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

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

- *для мышц 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

Тематический план

2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	0	
1.1	Скалолазание в Самарской области.	2	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2	0	
1.3	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	0	
1.4	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2	0	
1.5	Самоконтроль спортсмена	2	0	
1.6	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2	0	
1.7	Восстановительные средства.	2	0	

1.8	Тактические действия в скалолазании.	2	0	
2	Общая физическая подготовка	10	50	
2.1	Выносливость	2	10	
2.2	Сила	2	10	
2.3	Быстрота	2	10	
2.4	Ловкость	2	10	
2.5	Гибкость	2	10	
3	Техническая подготовка	6	58	
3.1	Техника страховки	2	10	
3.2	Техника лазания на скорость	2	28	
3.3	Техника лазания на трудность	2	20	
4	Сдача итоговых нормативов	2	2	
Итого за период обучения		34	110	Всего 144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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:

1.1. Юный скалолаз в мире.

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

1.2. Виды и правила соревнований в скалолазании.

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

1.3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.

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

1.4. 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.

1.5. Гигиена, закаливание.

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

1.6. Режим дня спортсмена.

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

1.7. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

1.8. 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.

- **мышцы 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:

- 1) В длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;
- 3) В лазании 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.

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 вверх, 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 рук:**

- 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.**

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.

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 туристический;
- 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.: ФСП, 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