

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От « 28 »
апреля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:
Лебедев С.Л.
педагог дополнительного
образования

ЗАО г. Железногорск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание», **составлена в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18 апреля 2018 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Нормативными документами, регламентирующими деятельность детских объединений в учреждении дополнительного образования детей, с учетом норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы - физкультурно – спортивная.

Актуальность данной программы заключается в социальном заказе родителей и детей в организации нового вида досуга в связи с активным развитием и ростом популярности скалолазания в стране и в крае. Красноярск — один из центров скалолазания по «живому» рельефу. В настоящее время заповедник «Столбы» и скалы Торгашинского хребта в молодежной среде становятся актуальными и востребованными, развиваются экстремальные виды спорта, в которых необходимы упорство, воля к победе и систематические тренировки.

Программа педагогически целесообразна. Учащиеся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром и естественный рельеф, соревнования, спортивные сборы), осваивают туристский быт (постановка лагеря, приготовление питания), учатся оказывать первую медицинскую помощь, а также происходит воспитание волевых качеств учащихся, взаимовыручки, культуры поведения и т.д. Скалолазание развивает чувство ответственности за себя, товарищей и коллектив в целом. Кроме этого, содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Скалолазание».

Отличительная особенность программы от других подобных программ в том, что данная программа комплексная, она содержит не отдельные виды физической подготовки, а в комплексе сочетает в себе общую физическую подготовку, специальную подготовку по скалолазанию, а также туристическую подготовку. Программа создает условия для приобретения практических навыков преодоления трудностей, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Уровень программы: базовый. Базовый уровень программы позволяет получить основные знания по скалолазанию, развить определенный ряд качеств: быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость, а также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умению использовать узлы, страховочные системы, проходить маршрут рациональным способом.

Адресат программы - учащиеся 7-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием.

Продолжительность обучения по данной программе – 1 год.

Количество часов обучения по программе - 216 ч.

Форма обучения: очная с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим занятий и расписание устанавливается в начале учебного года и до конца учебного года изменять не желательно.

Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час длится 40 мин. Перерыв между занятиями – 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие скалолазанием.

Задачи программы:

Обучающие:

- ❖ формировать знания по истории зарождения и развития скалолазания как вида спорта;
- ❖ формировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- ❖ приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ❖ ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию;
- ❖ ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;

- ❖ обучить базовым техническим элементам скалолазания: изучить основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения и др.;
- ❖ научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- ❖ формировать умения организации самостоятельных занятий по скалолазанию во время досуговой деятельности;
- ❖ обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- ❖ обучить различным подвижным играм и эстафетам;
- ❖ обучить основам организации страховки в различных дисциплинах скалолазания.

Развивающие:

- ❖ способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
- ❖ развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- ❖ развивать специальные двигательные способности необходимые для скалолазания;
- ❖ развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- ❖ развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
- ❖ развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

Воспитательные:

- ❖ воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- ❖ воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- ❖ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ❖ формировать гражданско-патриотические качества личности;
- ❖ воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
- ❖ воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение;
- ❖ сформировать навыки здорового образа жизни;
- ❖ воспитывать бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Кол-во часов	Форма контроля
	6 ч/нед	
I. Теоретическая подготовка	6	
1. Техника безопасности	1	Устный опрос
2. Обзор развития скалолазания	1	Устный опрос
3. Личная гигиена и самоконтроль	1	Устный опрос
4. Анатомия строения и функции организма	1	Устный опрос
5. Правила соревнований	1	Устный опрос
6. Виды туризма	1	Устный опрос
II. Практическая подготовка	202	
1. Туристическая подготовка	20	Тест, зачет
2. Общая физическая подготовка	40	Выполнение контрольных нормативов
3. Специальная физическая подготовка	42	Зачет
4. Техничко-тактическая подготовка	100	Зачет, контрольное упражнение
III. Соревновательная подготовка	4	Соревнования
IV. Аттестация	4	Комплекс контрольных упражнений
Всего:	216	

За рамками учебных часов программа предусматривает возможность проведения летней оздоровительной кампании в летнем оздоровительном лагере, учебно-тренировочных сборов, соревнований различного уровня, во время которых идет совершенствование общих физических и специальных качеств спортсмена скалолаза, а также определяется уровень его технического мастерства, закрепляются навыки туристической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка (6 ч.)

Техника безопасности (1 ч.) Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Опасности в скалолазании.

Обзор развития скалолазания (1 ч.) – Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Влияние занятий

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

Личная гигиена и самоконтроль. (1 ч.) Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения и обуви. Гигиеническое значение водных процедур. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок. Значение закаливания организма. Методика закаливания.

Анатомия строения и функции организма (1 ч.) – базовые знания об анатомии, физиологии и основных функциях организма.

Правила соревнований (1 ч.) – понятия о различных видах соревнований, принципах судейства, основные требования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, подготовка скалодрома, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований.

Виды туризма (1 ч.) – классификация туристической деятельности, изучение различных видов туризма (пешеходный, горный, водный), соответствующего снаряжения и инвентаря. История развития туризма в России. Самодеятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

II. Практическая подготовка (202 ч.)

1. Туристическая подготовка (20 ч.)

Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Уход за ним.

Укладка рюкзака. Установка палатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака.

Установка палатки. Размещение в ней вещей. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.

Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

Туристские должности в походе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру. Краткие обязанности командира и других постоянных должностей (завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед,

физорг, культорг, редактор, рем. мастер, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

Правильная организация движения в походе. Привалы.

Туристский строй. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Техника безопасности при проведении походов.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.).

Психологическая совместимость в туристской группе, дисциплина. Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам.

Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивуака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.

Развертывание лагеря: выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Свертывание лагеря: уборка места лагеря перед уходом группы.

Меры безопасности при работе на бивуаке.

Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. МБ с топорами.

Сушка и ремонт снаряжения. Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

2. Общая физическая подготовка (40 ч.)

а) Развитие силовых способностей (14 ч.) развиваются с помощью упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

- Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

- Приседание;
- Приседание на одну ногу;
- Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

- И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

б) Развитие быстроты (14 ч.) развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалке;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

в) Развитие гибкости (12 ч.) развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

3. Специальная физическая подготовка (42 ч.)

а) Силовая выносливость (14 ч.) развивается при отработке

- длинных боулдерингов «по кусочкам»;
- лазания трасс более 15 перехватов;
- лазания на выносливость на время (5-10 минут).

б) Скоростная сила (14 ч.) развивается:

- при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
- в лазании боулдеринговых проблемных трасс, направленных на динамичные перехваты.

в) Скоростно-силовая выносливость (14 ч.) развивается при лазании боулдеринговых трасс, направленных на динамические и статические хваты.

4. Техничко-тактическая подготовка (100 ч.)

а) Техническая подготовка (96 ч.)

Техника лазания. Активные и пассивные хваты.

Техника работы рук:

- Скрестные движения рук,
- Работа телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону,
- Смена рук,
- Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку,
- Хваты руками.

Техника работы ног:

- Постановка ноги на мелкие закругленные зацепки
- Постановка ноги на трение
- Постановка ноги на рант

Способы передвижения по скальному рельефу:

- Передвижение вверх.
- Передвижения траверсом. (*Траверс* - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском)
- Передвижения лазанием вниз.
- Свободное лазание (лазание без страховки): спуск лазанием.
- Лазание с верхней страховкой: (срывы; лазание траверсом; спуск лазанием)
- Лазание по скалам (свободное лазание, передвижения траверсом.)

Техника страховки

- обучение узла «восьмерка», для лазания с верхней страховкой;
- обучение приемам выполнения верхней страховки;
- обучения само страховки (правильное падение при боулдеринге).

б) тактическая подготовка (4 ч.)

Раскладка сил на трассе соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по скалолазанию.

III. Соревновательная подготовка (4 ч.)

Соревнования в рамках программы проходят как квалификационные соревнования.

Квалификация: трудность, скорость, боулдеринг.

Лазание на скорость: классический формат, эталонная трасса.

Лазание на трудность. Тактика и техника перемещения по соревновательной трассе. Особенности, которые связаны с организацией соревнований и раундом соревнований. Технические и тактические особенности организации лазания в дисциплине лазание на трудность связанные с соревновательным режимом работы.

Боулдеринг. Проведение квалификации, полуфиналов и финалов в различных соревновательных форматах. Тактика и стратегия поведения спортсмена в зависимости от формата проведения соревнований, раунда и других организационных особенностей.

Участие в однодневных и многодневных походах: Техника безопасности

при проведении походов, личное снаряжение, рюкзак (правильная укладка), спальный мешок. Установка палатки, разведение костра.

IV. Аттестация (4 ч.)

Аттестация проводится 2 раза в учебном году и является обязательной для всех педагогов и учащихся. В период обучения проводятся промежуточная и итоговая аттестация.

Аттестация проводится по основным разделам программы:

Общая физическая подготовка

- Подтягивание на перекладине (мальчики)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

Специальная физическая подготовка:

- Вис на зацепе.

Технико-тактическая подготовка:

- Преодоление трассы разной категории сложности.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольных упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам освоения программы учащийся будет владеть следующими результатами:

Предметные результаты:

Знать:

- ❖ Знать значение физической культуры и занятий туризмом для укрепления здоровья;
- ❖ специальную терминологию скалолазания;
- ❖ техники передвижения по различным рельефам;
- ❖ техники страховки и само страховки;
- ❖ знать правила проведения соревнований по скалолазанию.

Уметь:

- ❖ пользоваться верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- ❖ выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений;
- ❖ продемонстрировать различные техники лазания;
- ❖ уметь проходить трассы, соответствующие уровню подготовки.

Личностные результаты:

- ❖ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- ❖ умение принимать во внимание мнение товарища по команде, умение дружить,
- ❖ навыки организованности, аккуратности и самодисциплины,

бесконфликтного общения и культуры поведения;

Метапредметные результаты:

- ❖ развитие морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.
- ❖ адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- ❖ самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- ❖ опыт выступления в различных видах соревнований;
- ❖ укрепление здоровья, закаливание организма.

Коммуникативные навыки:

- ❖ умение работать в паре, группе;
- ❖ готовность осуществлять помощь;
- ❖ ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Объём учебных часов	Недельная нагрузка	Всего учебных недель	Начало учебного года	Конец учебного года	Каникулярное время
216 ч	6 часов/неделю	36	01.09	31.05	31.12-08.01

Месяц										Итого часов
	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	
Теоретическая и практическая подготовка	24	28	24	20	20	22	26	24	20	208
Соревнования				2				2		4
Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
Всего часов	24	28	24	24	20	22	26	26	22	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по скалолазанию проводятся на специально подготовленной площадке (скалодроме).

Необходимое для реализации программы оборудование: тренажеры для развития общих физических качеств, шведские стенки, гири, гантели, учебно-тренировочный скалодром, мелкие фигуры для боулдеринга, страховочные

устройства, страховочные системы, оттяжки, верёвки страховочные, карабины, лестницы.

Вспомогательный инвентарь и оборудование: секундомер; футбольный, баскетбольный и волейбольные мячи.

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-ресурсы:

<https://c-f-r.ru/links/> - Федерация скалолазания России;

<http://kras-climb.ru/> - Федерация скалолазания Красноярского края;

<http://kras-climb.ru/> - Школа скалолазания;

https://coollib.net/g/home_mountain - электронная библиотека по альпинизму и скалолазанию;

<https://sport-marafon.ru/article/videouroki-po-skalolazaniyu/> - видео уроки.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

1. *Промежуточная аттестация* проводится в конце I полугодия (декабрь).

2. *Итоговая аттестация* проводится в конце II полугодия (май).

Результаты аттестации заносятся в протокол.

Протокол аттестации вынесен в *Приложение № 1*.

ФОРМОЙ АТТЕСТАЦИИ является тестирование (выполнение контрольных нормативов) по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Контрольные упражнения подобраны с учетом возраста и половой принадлежности обучающихся.

Итоговая аттестация может проводиться в виде комплексного соревнования, которое включает в себя участие в трех видах соревнований (скорость, трудность, боулдеринг).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по возрастам вынесены в *Приложение № 2*.

Программой предусмотрено 3 уровня усвоения учебного материала – высокий, средний и низкий.

Высокий уровень: Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

Средний уровень: Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

Низкий уровень: Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить трассу категории 5 С и ниже, отметка в протоколе «Срыв» или «Снятие», нерегулярное участие в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации образовательных задач используются различные **формы организации детей** на учебных занятиях:

- ❖ фронтальная (работа со всеми одновременно);
- ❖ групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы);
- ❖ индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Формы организации детей определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, открытые занятия, соревнования, работа по индивидуальным планам; сюжетно – ролевые игры; занятие - путешествие, экскурсия, туристический поход.

По типу занятия могут практическими, теоретическими, контрольными, тренировочными, диагностическими, комбинированными.

Методы, приемы и формы организации

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся в очной форме.

Используются следующие методы:

- ❖ словесный (объяснение, беседа, рассказ),
- ❖ наглядный (показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов),
- ❖ практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, соревнования)).

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

- ❖ целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца);

- ❖ расчленено - конструктивный метод (трасса проходит 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 изменение нагрузки за одно задание или тренировку);

При реализации программы используются **разнообразные приемы:** объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков, и распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп.

Структура занятия по скалолазанию (40 мин)

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

№	Часть занятия	Содержание учебного материала и организационно-методические указания	Продолжительность и дозировка*
1	Подготовительная	Разминка общая и специальная План предстоящего занятия	7-10 минут
2	Основная	Направленность в соответствии с основными заданиями занятия: <ul style="list-style-type: none"> • развитие необходимых скалолазу физических качеств, • обучение и совершенствование техники лазания, • специальные игровые упражнения, • комплексная тренировка. 	20 -26 минут Для всех частей занятия указывается: время, количество повторений, количество раз, период отдыха и т.п.
3	Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера Подведение результатов занятия, домашнее задание	7-10 минут

Большое внимание необходимо уделять практическим занятиям, применяя различные методы и формы организации детей. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

Первый месяц (сентябрь) целесообразно уделить общефизической подготовке учащихся на стадионе или в зале, выполняя различные комплексы упражнений, с разумным сочетанием силы, гибкости, координации. К нагрузке

нужно подходить очень осторожно, т. к. учащиеся приходят в массе своей слабо подготовленными физически (или давно не занимались каким - либо видом спорта, или упражнения технически им непривычные). Поэтому объем нужно увеличивать постепенно, чтобы не перетренироваться и не травмироваться.

Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано со специальной подготовкой, которая направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике скалолазания. Активно развивается силовая выносливость, скоростная сила, скоростно-силовая выносливость ловкость, гибкость и координация.

Развитие специальных качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с изучением нового способа и совершенствованием техники лазанья на скалодроме и скалах.

Формирование нового двигательного навыка следует проходить постепенно, в несколько этапов:

а) Разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям.

б) Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях (например, на скальном стенде, с использованием верхней страховки).

с) Закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах.

д) Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях (например, при лимите времени, в состоянии утомления, и т.п.). Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как "помехоустойчивость".

Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях или туристическом походе.

В туристическом походе педагог не только объясняет технику и тактику индивидуального и группового преодоления естественных препятствий, но и проводит занятия на местности по освоению техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы), закрепляет практические умения и навыки преодоления препятствий. Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. Москва ФиС 1978 г.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. Москва учебно-тренировочные группы 1-2 года - 4-6 соревнований ФиЗ 1987 г.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. Москва. ФиС. 1977.с.108
4. Вайцеховский В.М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е. Москва ФиС. 1976. С.142.

5. Верхашанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е. Москва ФиС. 1977. С.197.
6. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е. Москва ФиС. 1977. С.242.
7. Мурзаханов З.З. Психологическая подготовка в скалолазании. Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специальности «Спортивное скалолазание». Уфа. 1989 г.
8. Мурзаханов З.З. Физическая подготовка в скалолазании. Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специальности «Спортивное скалолазание». Уфа. 1989 г.
9. Мурзаханов З.З. Методические указания по планированию и педагогическому контролю подготовки студентов по специальности «Спортивное скалолазание». Уфа. 1986 г.
10. Правила соревнований. Скалолазание. Москва. ФиС. 1984
11. Романов А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке. – Рига. ЛГИФК. 1976. С. 24
12. Старицкий В, Меркулов В, О тренировке в спортивном скалолазании. Москва ФиЗ 1970 г.
13. Украин М.Л. Методика тренировки гимнастов. Москва. ФиС. 1971. С. 276
14. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. Москва. ФиС. 1975.С. 208
15. Чужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. Челябинск. Южно-Уральское книжное изд-во. 1980.

Протокол контрольных испытаний

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгиб. и разг. Рук	Вис на зацепе	Подтягивание	Прох. трассы	Уровень

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Контрольные нормативы по возрастам

Возраст обучающихся 7-8 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	8и более	4	0
	Д	6и более	1	0
Равномерный бег (без учета времени)	М	300	150	50
	Д			
Вис на высокой перекладине	М	30	20	5
	Д	30	20	5
Прохождение простых трасс без учета времени				

Возраст обучающихся 9-10 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	11и более	5	1
	Д	9и более	3	0
Вис на перекладине	М	35 и более	30	15
	Д	30 и более	25	15
Равномерный бег (метры)	М	400	200	100
	Д			
Прохождение простых трасс (4)	М	20сек	40сек	+
	Д	20сек	40сек	+

Возраст обучающихся 11-12 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	12 и более	8	4
	Д	11и более	6	1
Вис на перекладине (сек)	М	40и более	30	20
	Д	35и более	25	15
Поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке (раз)	М	10 и более	6	2
	Д	6и более	3	1
Прохождение простых трасс	М	40 сек	50 сек	60 сек
	Д	40 сек	50 сек	60 сек

Возраст обучающихся 13-14 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	13и более	9	4
	Д	12и более	7	2
Вис на зацепе (сек)	М	45и более	35	25
	Д	40и более	30	20
Подтягивание на перекладине	М	5и более	2	0
	Д	3и более	1	0
Прохождение простых трасс (1-2)	М	20сек	40сек	+
	Д	20сек	40сек	+

Возраст обучающихся 15-16 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	15и более	11	7
	Д	14 и более	10	6
Вис на зацепе (сек)	М	50и более	40	30
	Д	45и более	35	25
Подтягивание в виси (раз)	М	6и более	4	1
	Д	4и более	2	0
Прохождение трасс (5-6)	М	20сек	40сек	+
	Д	20сек	40сек	+

Возраст обучающихся 17-18 лет

Наименование контрольного упражнения	пол	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в виси (раз)	М	8и более	4	1
	Д	5и более	3	1
Вис на зацепе (сек)	М	60и более	45	45
	Д	50и более	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	17и более	13	9
	Д	15и более	11	6
Прохождение трасс (5-6) с ограничениями	М	20сек	40сек	+
	Д	20сек	40сек	+