Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Военно-патриотический парк «Патриот»

Принята к утверждению
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 20.05.2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ВПП «Патриот»
_____ Ю.М. Моисеенко
Приказ № 56 от 20.05.2021 год

«СКАЛОЛАЗАНИЕ: НОН-СТОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Каширина Яна Александровна,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2021 г

Содержание

	Паспорт программы	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ……..	5
1.1.	Пояснительная записка……	5
1.2.	Цели и задачи программы……..	6
1.3.	Содержание программы…….....	6
1.3.1.	Учебный план .....……..…….	6
1.3.2.	Содержание учебного плана .....……..	7
1.4.	Планируемые результаты……	11
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	13
2.1	Календарный учебный график……	13
2.2.	Условия реализации программы……...	13
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы……	13
2.4.	Методические материалы……...	14
	Список литературы……..	19

Паспорт программы

Наименование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание: нон-стоп»
Автор-составитель (разработчик)
Каширина Я.А.
Направленность
Физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания
продвинутый
Цель:
Раскрытие творческого потенциала одаренных детей и подростков, удовлетворение потребности в физическом совершенствовании и профессиональная ориентация через занятия спортивным скалолазанием.
Задачи: - создавать условия для совершенствования основных психофизических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация), совершенствования тактико-технических приемов по скалолазанию и расширения арсенала двигательных элементов; - воспитывать морально-волевые качества личности – активность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, инициативность, самостоятельность и самообладание; - расширять систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в скалолазании, формировать навыки инструкторской и судейской практики; - формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на физическое совершенствование с помощью самостоятельных тренировок.
Возраст учащихся:
12-18 лет
Год разработки/корректировки
2020 г./2021 г.
Срок реализации
1 год
Планируемые результаты
- осознанное отношение учащихся к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни; - осознанное стремление учащихся к совершенствованию своих физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств; - умение учащихся оценивать правильность выполнения учебной задачи и корректировать свои действия при организации тренировки; - повышение уровня общей и специальной физической подготовки, совершенствования тактико-технических приемов по скалолазанию; - умение применять приемы страховки и самостраховки, способы передвижения на искусственном и естественном рельефе; - умение придумывать трассы стартового и базового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость); - знание правил соревнований и судейства по скалолазанию; - приобретение опыта участия в различных соревнованиях; - стойкая мотивация на высокие результаты и участие в соревнованиях по скалолазанию; -выполнение разрядных требований.

Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждения Программы
Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012); Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642); Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»; Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019г. № 212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»; Постановление Администрации города Новокузнецка от 24.07.2019 №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа»; Устав и другие локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Военно-патриотический парк «Патриот».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание: нон-стоп» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей и подростков в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Программа разработана в соответствии с требованиями законов, нормативно-правовых актов, организационных и методических документов, регламентирующих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам.

Актуальность программы и практическая значимость.

Программа разработана с учетом задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020, в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Программа «Скалолазание: нон-стоп» является логичным продолжением подготовки учащихся, освоивших стартовый и базовый уровни содержания дополнительной общеразвивающей программы «Скалолазание» МАУ ДО ВПП «Патриот».

Программа удовлетворяет потребность учащихся в совершенствовании техники лазания и основных тактических приемов в скалолазании, накоплении соревновательного опыта, получении спортивных разрядов по виду спорта «скалолазание».

Занятия по программе «Скалолазание: нон-стоп» способствуют приобретению навыков востребованных в таких профессиональных сферах как: промышленный альпинизм, МЧС (службы спасения), военная служба.

Программа разработана на основе типовой программы «Скалолазание» для ДЮСШ и МБУ ДО.

Отличительная особенность программы заключается в её индивидуальном и дифференцированном подходе к каждому учащемуся с учётом его физических возможностей, способностей, желаний и личных целей.

Программа предоставляет учащимся возможность многолетнего непрерывного процесса совершенствования скалолазного мастерства, максимальной реализации духовных и физических возможностей, достижении определенного спортивного результата.

Обучение осуществляется в профессионально оснащенном скальном зале, где возможно моделирование искусственных скальных рельефов различной степени сложности и на естественном рельефе во время учебно-тренировочных выездов.

Программа включает в себя обязательное участие учащихся в спортивных соревнованиях по скалолазанию.

Уровень содержания программы – продвинутый, предполагающий совершенствование способностей учащихся в избранном виде деятельности на уровне высоких показателей, самоопределение, профессиональную ориентацию.

Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 12 до 18 лет, имеющих базовую подготовку по скалолазанию.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, по результатам предварительного собеседования или учащиеся, освоившие на высоком уровне дополнительную общеразвивающую программу «Скалолазание» МАУ ДО ВПП «Патриот».

Прием и зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) ребенка или заявления подростка старше 14 лет.

Количественный состав группы 8-10 человек. При наличии мест возможно зачисление в течении учебного года. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. При формировании группы учитывается уровень подготовки учащегося.

Учащимся с высокими образовательными потребностями, мотивированными на достижение высоких результатов в выбранном направлении предоставляется возможность обучаться по программе повторно.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения - 216 часов.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Основной формой организации учебного процесса являются занятие. Основные формы проведения занятий: групповые практические и теоретические занятия, тренировки, учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

В период проведения учебных (учебно-тренировочных) сборов, занятий на местности, соревнований учебная нагрузка может составлять 6 часов в день.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: раскрытие творческого потенциала одаренных детей и подростков, удовлетворение потребности в физическом совершенствовании и профессиональная ориентация через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи:

- создавать условия для совершенствования основных психофизических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация), совершенствования тактико-технических приемов по скалолазанию и расширения арсенала двигательных элементов;
- воспитывать морально-волевые качества личности – активность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, инициативность, самостоятельность и самообладание;
- расширять систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в скалолазании, формировать навыки инструкторской и судейской практики;
- формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на физическое совершенствование с помощью самостоятельных тренировок.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**2**	**1**	**1**	Контрольные вопросы.
1.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-	
1.2.	Обозначение целей на учебный год. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Контрольные нормативы.
2.	**Скалолазная подготовка**	**86**	**11**	**75**	Мини-соревнования.
2.1.	Технические приемы лазания.	36	4	32	

2.2.	Тактика и техника лазания трудности.	12	2	10	Проблемные задания. Демонстрация техники.
2.3.	Тактика и техника лазания боулдеринга.	24	4	20	
2.4.	Тактика и техника лазания на скорость.	8	1	7	
2.5.	Восстановительные мероприятия.	6	-	6	
3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**64**	**4**	**60**	Контрольные нормативы.
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	22	2	20	
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	42	2	40	
4.	**Инструкторская и судейская практика**	**18**	**3**	**15**	Практикум. Проблемные задания.
4.1.	Чтение трасс.	6	-	6	
4.2.	Придумывание трасс.	6	-	6	
4.3.	Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	
5.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**6**	**2**	**4**	Контрольные вопросы
5.1	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	6	2	4	
6.	**Тактика и техника лазания на естественном рельефе (на скалах)**	**40**	**6**	**34**	Отчет. Презентация.
6.1.	Организация туристического лагеря в пешем походе	10	2	8	
6.2.	Естественный рельеф и работа со снаряжением	30	4	26	
	ИТОГО	**216**	**27**	**189**	

1.3.2. Содержание учебного плана.

1. Введение

1.1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория

Правила техники безопасности, охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении.

1.2. Обозначение целей на учебный год. Сдача контрольных нормативов

Практика

Ознакомление с календарем соревнований. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на начало учебного года.

2. Скалолазная подготовка

2.1. Технические приемы лазания

Практика

Расположение тела на рельефе. Работа над ошибками. Отработка основных технических приемов: скрутка; диагональный шаг; накат. Виды хватов, кресты, размен рук на пассивах, мизерах, щипках, подхватах. Техника постановки ног: пятка, носок, использование мыска. Тех-

ника постановки ног на потолочном рельефе. Техника динамических перехватов. Равновесие. Техника преодоления каминов, щелей: распоры, упоры, заклинивание рук и ног в расщелины.

2.2. Тактика и техника лазания трудности.

Теория

Тактическо-техническая подготовка в трудности: содержание, приемы. Тактические действия в зависимости от характера маршрута, стартового номера. Просмотр и продумывание движения по трассе, прощелкивание оттяжек, поиск ключевых мест, мест для отдыха. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Составление тактического плана и распределение сил на трассе. Типичные ошибки.

Практика

Прохождение трасс на трудность в тренировочном и соревновательном режимах. Упражнение в выборе тактических действий в зависимости от характера трассы. Просмотр и продумывание движения, прощелкивание оттяжек, поиск ключевых мест, мест для отдыха. Восстановление сил в процессе лазания, контроль над дыханием, эргономичные положение тела, отряхивание рук, использование магнезии. Мысленное прохождение трассы. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное и практическое). Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Придумывание трассы на трудность.

2.3. Тактика и техника лазания боулдеринга.

Теория

Тактическо-техническая подготовка в боулдеринге: содержание, приемы. Тактические действия в классической квалификации соревнований в зависимости от стартового номера, в квалификации в формате фестиваля, количества трасс для прохождения. Просмотр и продумывание техники движения по трассе, поиск ключевых мест, динамических перехватов, скользких мест на равновесие. Составление тактического плана и распределение сил на соревнованиях и Фестивалях по боулдерингу. Анализ ошибок.

Практика.

Прохождение серии боулдеринговых трасс в тренировочном, соревновательном и фестивальном режимах. Упражнение в выборе тактическо-технических действий в зависимости от количества и характера трасс. Просмотр и продумывание техники движения по трассе, определение ключевых мест. Упражнения в динамических перехватах, работа корпуса, рук и ног на рельефах, трассы на равновесие. Мысленное прохождение трасс. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное и практическое). Разбор и анализ учебных, соревновательных, фестивальных трасс. Анализ ошибок спортсмена. Придумывание боулдеринга.

2.4. Тактика и техника лазания на скорость.

Теория

Тактическо-техническая подготовка на скорость: содержание, приемы. Тактические действия в квалификации соревнований в зависимости от стартового номера, в полуфинале, финале. Просмотр и продумывание техники движения по трассе, мысленное прохождение и заучивание трассы. Скорость реакции, действия на старте, финише. Эталонная трасса на скорость. Мировые рекорды бега по эталонке. Составление тактического плана, анализ ошибок.

Практика.

Упражнение в просмотре и продумывании тактики и техники движения по трассе на скорость. Отработка своевременного старта, тренировка скорости реакции. Проработка финиша, техника прыжка. Упражнения в динамических перехватах, движениях, требующих взрывной силы, быстрая одновременная работа рук и ног, Прохождение серии беговых трасс в тренировочном, соревновательном режимах. Заучивание и мысленное прохождение трасс.

Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное и практическое). Разбор и анализ учебных, соревновательных трасс. Анализ ошибок спортсмена.

2.5. Восстановительные мероприятия.

Практика.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика.

Разминка делиться на две части - общую и специальную.

Общая разминка: легкий разминочный бег с выполнением упражнений - скрёстный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности.

Специальная разминка: упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

Несложное лазанье до 4б включительно, лазанье на объём, лазанье на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скальном тренажёре, бег на скорость по скальному тренажёру.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, сгибание рук в упоре лёжа.

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады с дополнительными пружинящими движениями, приседание на одной ноге, прыжковые упражнения. Бег по глубокому снегу.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

а). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом в приседе и полу приседе.

б). Упражнения с отягощением на руках или ногах: лазанье траверса, не сложных трасс на скальном тренажёре.

в). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теория

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства скалолаза.

Практика.

Лазанье на развитие выносливости. Лазанье максимально большое количество трасс достаточной сложности. Лазанье на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие силы, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на активных и пассивных зацепах, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии. Трассы, требующие при прохождении максимальной нагрузки одновременно почти всех групп мышц.

Лазанье на технику. Замедленное прохождение трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами, висы на обеих руках. Подъём носков ног на уровне пояса.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

4. Инструкторская и судейская практика

4.1. Чтение трасс.

Практика.

Упражнение в умозрительном прохождении трасс, умении видеть, заложенные в трассу технические приемы.

4.2. Придумывание трасс.

Практика.

Упражнение в создании трасс, умении заложить в трассу технические приемы, придумывать боулдеринг, трудность различной сложности.

4.3. Инструкторская и судейская практика.

Теория

Построение занятия по скалолазанию. Важность разминки и заминки. Соревнования, фестиваль по скалолазанию. Основная документация: приказ о проведении, положение, регламент, текущие и итоговые протоколы, анкеты и заявки участников, правила соблюдения техники безопасности, отчеты. Организационные вопросы по подготовке и проведению соревнований, составление судейские бригад, распределение функций. Место проведения соревнования. Меры безопасности. Права и обязанности участников. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика.

Инструкторская и судейская практика. Проведение разминки, заминки, наблюдение за выполнением заданий учащимися, наблюдение за техникой безопасности в группе Организация и проведение мини-соревнований для учебной группы клуба.

5. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Теория

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы

сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление. Оказание помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

6. Тактика и техника лазания на естественном рельефе (на скалах)

6.1. Организация туристического лагеря в пешем походе

Теория

- Выбор места для лагеря. Организация быта.
- Выбор места для палатки и ее установка.
- Виды костров. Розжиг огня.
- Дежурство и готовка еды.
- Способы сушки вещей и обуви в походных условиях.
- Способы очистки воды без фильтра.
- Забота о экологии окружающей среды.

Практика.

- Выбор места для лагеря. Организация быта.
- Выбор места для палатки и ее установка.
- Виды костров. Розжиг огня.
- Дежурство и готовка еды.
- Способы сушки вещей и обуви в походных условиях.
- Способы очистки воды без фильтра.
- Забота о экологии окружающей среды.

6.2. Естественный рельеф и работа со снаряжением

Теория

- Техника безопасности и дисциплина при работе на скальных маршрутах.
- Основные страховочные узлы.
- Техника страховки с помощью страховочных устройств «Восьмерка» и «GriGri».
- Организация самостраховки на конечной точке маршрута.

Практика.

- Качественное одевание страховочной обвязки
- Привязка веревки страховочным узлом к обвязке
- Техника страховки с помощью страховочных устройств «Восьмерка» и «GriGri»
- Определение маршрутной линии на скале
- Техника встежки веревки в промежуточную точку страховки (в оттяжку)
- Организация нижней страховки
- Организация верхней страховки
- Маркировка веревки

1.4. Планируемые результаты:

- осознанное отношение учащихся к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- осознанное стремление учащихся к совершенствованию своих физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств;
- умение учащихся оценивать правильность выполнения учебной задачи и корректировать свои действия при организации тренировки;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, совершенствования тактико-технических приемов по скалолазанию;
- умение применять приемы страховки и самостраховки, способы передвижения на искусственном и естественном рельефе;
- умение придумывать трассы стартового и базового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость);
- знание правил соревнований и судейства по скалолазанию;
- приобретение опыта участия в различных соревнованиях;
- стойкая мотивация на высокие результаты и участие в соревнованиях по скалолазанию;
- выполнение разрядных требований.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем выполнения программы	Количество недель	Количество учебных занятий	Режим работы в неделю
1	1 год	216	36	108	3 раза по 2 часа

Начало и окончание учебного периода по программе «Скалолазание: нон стоп» определяется календарным учебным графиком МАУ ДО ВПП «Патриот».

Во время каникул организуются учебно-тренировочные выезды, внутриклубные соревнования, физкультурные мероприятия.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий различного уровня.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

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.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, практические навыки и опыт работы в сфере скалолазания.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание качества освоения программы проводится в ходе текущего (на каждом занятии) промежуточного и итогового контроля.

Формой аттестации является сдача контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки, участие в проведении соревнований в качестве помощников судей. Перед проведением аттестации учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все упражнения. При оценивании учащегося следует учитывать степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

Учащиеся, демонстрирующие высокие результаты участия в соревнованиях по скалолазанию: призовые места, выполнение или подтверждение разрядов – считаются аттестованными.

Формирование личностных качеств отслеживаются посредством наблюдения за поведением учащихся в различных учебно-воспитательных ситуациях и на соревнованиях.

Оценочные материалы - комплекс контрольных упражнений (тестов) для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки:

- бег с ходу,
- прыжки с места в длину, а высоту,
- подтягивание на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- подъем туловища из положения не спине,
- вис на перекладине,
- челночный бег,
- наклоны вперед из положения стоя на возвышении,
- прохождение трассы определенной категории сложности со страховкой,
- демонстрация приемов самостраховки,
- технические приемы боулдеринга.

2.4. Методические материалы

Главная направленность программы, это обучение широкому техническому арсеналу средств скалолазания, достижения высокого уровня специальной физической подготовки, с учетом индивидуальных особенностей учащегося.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой учащихся;
- применять различные упражнения, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
- увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
- учитывать необходимость соревновательной составляющей занятий в повышении мастерства учащихся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производное от силы, ловкости и техники выполнения упражнения. В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно

удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Техническая подготовка. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы скалолазам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью трасс и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами:

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.

2. Лазание с одной рукой.

3. Лазание без рук.

4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.

5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.

6. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, в также сбалансировать тело и даже отдохнуть.

7. Поворот колена. Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене.

8. "Флажок". Использование свободной ноги для уравновешивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановит потерю баланса.

9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку.

10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепу.

11. "Лягушка". Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног, позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы.

12. Распор. Выполняется по принципу противодавления рук и ног. Необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей.

13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацепа находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх. Существуют отличия техник в лазании на трудность и скоростном лазании.

Основные технические приемы:

1. Работа ног: постановка ноги на носок пяткой вверх; постановка ноги на трение, пятка вниз: постановка ноги на внутренний рант; постановка ноги на внешний рант; скрестный шаг на траверсе; стояние на двух ногах; поворот (разворот) стопы (стоп); переступ (смена ног); перекат

- хват пяткой («третья рука»); обратный хват носком.
2. Работа рук: активный хват; пассивный хват; закрытый хват (замок); открытый хват; хват снизу (подхват); хват сбоку (откидка); щипок - хват одним или двумя пальцами.

Технические приемы лазания в зависимости от рельефа:

1. Плиты (плоское лазание): перекаты (перенос массы тела по вертикали); перетекание (перенос массы тела в сторону); перехват - подворот колена; "флажок" (противовес свободной ногой); подворот (кручение носка на зацепе); шаг назад (согнутое колено); " лягушка" - накат на ногу; откидки; распоры с опорой на зацепы.
2. Углы: распоры ногами с опорой на зацепы; - распоры руками с опорой на зацепы; распоры ногами с опорой на стены; распоры руками с опорой на стены.
3. Контрфорсы (внешние углы): откидки; подворот колена; разнообразные хваты руками; точная постановка ног.
4. Траверсы: скрестные перехваты руками; скрестные шаги; приставные шаги.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревновательной борьбы.

- Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у скалолаза:
- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
- анализировать ошибки;
- контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
- взаимодействовать с соперником.

Инструкторская и судейская практика.

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого занятия. Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Учащиеся должны овладеть терминологией, принятой в скалолазании, уметь составить конспект занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по скалолазанию осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, находящихся на занятиях. В ходе каждого занятия уделяется большое внимание обучению навыкам организации и исполнения индивидуальной и групповой страховки.

При нахождении на скалодроме запрещено:

- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
- отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;

- отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- лазать босыми ногами;
- жевать жевательную резинку во время лазания;
- сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
- находиться друг под другом во время лазания;
- браться руками и наступать на страховочные проушины;
- залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты),
- самостоятельно производить перестановку зацепов.

Техника безопасности в болдеринговом зале (с гимнастической страховкой).

- Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей;
- Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

При лазании запрещено:

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 4 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- веревка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;
- страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена;
- привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка»;
- правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.

При лазании с верхней страховкой запрещено:

- использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
- вщелкивать «карабин в карабин»;
- лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
- находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
- браться за крючья руками при лазании;
- отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».

- протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой.

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска;
- разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
- обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров;
- во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка;
- расстояние между оттяжками не должно превышать два метра;
- веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

При лазании с нижней страховкой запрещено:

- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- пропускать вщелкивание оттяжек;
- вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
- пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
- находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
- осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

Во время лазания учащийся должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа. При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирование себя и окружающих людей. При лазании необходимо следить, чтобы используемое снаряжение не падало вниз.

Страхующий должен:

- обеспечивать необходимую слабину веревки при движении напарника;
- контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
- контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
- выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключать возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва;
- внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под).

Список литературы

Литература для педагога:

1. Архипов, С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., – 1988. – 13 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996. – 71с., ил.
3. Готовцев, П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981. – 144 с.: ил. – (Наука - спорту).
4. Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003. – 13 с.
5. Захаров, П.П., Степаненко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учеб. издание / сост. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 463 с., ил.
6. Захаров, П.П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп.– М.: Спортакадемпресс, 2001. – 280с.
7. Колчанова, В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.
8. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с.
9. Подгорбунских, З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. - 61 с.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. Под общей редакцией Пиратинского А.Е., М.: Федерация Скалолазания России, 2006. – 44с.
11. Узлы. Техника вязания и применения / сост. Г.В. Кальман. – М.: ВСВ – Сфинкс, 1997. – 144 с.
12. Шимановский, В.П., Ганопольский, В.И., Питание в туристском путешествии. М.: Проф-издат, 1986. – 176с. – (Мир туристских интересов).

Литература для учащихся:

1. http://c-f-r.ru - официальный сайт Федерации скалолазания России. Ссылка на youtube канал https://www.youtube.com/channel/UCOq3sd_hplDmuTi-kLWY8Cw
2. Официальный сайт Международной Федерации спортивного скалолазания https://www.ifsc-climbing.org/ Ссылка на youtube канал https://www.youtube.com/watch?list=PLK6KXqT4FKpPe3fLVl103eV_TluGDKMw4&time_continue=20&v=WX52hHhVaHE&feature=emb_logo
3. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007