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»
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:
Каширина Я.А.,
педагог дополнительного образования;
Коваль В.П.,
зам директора по УВР

Новокузнецкий городской округ,
2021 г

Содержание

	Паспорт программы	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ …….	6
1.1.	Пояснительная записка……	6
1.2.	Цели и задачи программы……	8
1.3.	Содержание программы…….	8
1.3.1.	Учебный план первого года обучения.....…….	8
1.3.2.	Содержание учебного плана первого года обучения……	9
1.3.3.	Учебный план второго года обучения.....……..	14
1.3.4.	Содержание учебного плана второго года обучения……	14
1.3.5.	Учебный план третьего года обучения.....……	19
1.3.6.	Содержание учебного плана третьего года обучения……	19
1.3.7.	Учебный план четвертого года обучения.....……	23
1.3.8.	Содержание учебного плана четвертого года обучения……	24
1.4.	Планируемые результаты……	27
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	29
2.1.	Календарный учебный график……	29
2.2.	Условия реализации программы…….	29
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы……	29
2.4.	Методические материалы……	30
	Список литературы……..	37

Паспорт программы

Наименование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание»
Авторы-составители (разработчики)
Каширина Яна Александровна, Коваль Вера Павловна
Направленность
физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания
1-2 год – стартовый базовый, 3-4 год - базовый
Цель
Физическое развитие и воспитание учащихся средствами скалолазания, поддержка талантливых учащихся в данном виде физкультурно-спортивной деятельности
Задачи
Стартовый уровень: - формировать потребность в здоровом образе жизни; - содействовать укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей организма учащихся; - развивать психофизические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость, координацию с учетом индивидуальных особенностей развития учащегося; - обучать тактико-техническим приемам по скалолазанию; - воспитывать морально-волевые качества личности: активность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, инициативность, самостоятельность. - развивать способность организовать двигательную активность, спланировать и реализовать безопасное движение по трассе или маршруту. **Базовый уровень:** - 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 навыки самостоятельных занятий, самоорганизации и организации тренировочного процесса с учетом техники безопасности; - формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на физическое совершенствование с помощью самостоятельных тренировок.
Возраст учащихся
7-16 лет
Год разработки/корректировки
2020 г./2021г.
Срок реализации
4 года
Планируемые результаты
Личностные результаты освоения программы: - активная жизненная позиция, стремление к совершенствованию своих знаний и умений в области скалолазания; - осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; **Метапредметные результаты:**

- умение выбрать наиболее эффективный способ решения задач в нестандартной ситуации, упорство в достижении цели;
- умение оценить правильность выполнения поставленных задач, анализировать результаты выполнения учебно-тренировочных упражнений, нормативов;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов всего коллектива;
- умение взаимодействия с окружающими, выполнения различных социальных ролей.

Предметные результаты:

Стартовый уровень:

- знание техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в зале на местности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание видов, средств, приемов страховки и самостраховки на искусственном и естественном рельефе;
- знание способов передвижения на основных видах скального рельефа;
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи;
- уметь выполнять базовые технические и тактические приемы в скалолазании;
- лазать трассы стартового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость);
- владеть основными приемами первой доврачебной помощи;

Базовый уровень:

- знание техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в зале на местности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание основ спортивного скалолазания;
- знание правил соревнований и судейства по скалолазанию;
- знание видов, средств, приемов страховки и самостраховки на искусственном и естественном рельефе;
- знание способов передвижения на основных видах скального рельефа;
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи;
- знание нормативных требований к выполнению спортивных разрядов по скалолазанию
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи.
- умение выполнять базовые технические и тактические приемы в скалолазании;
- умение читать, разбирать, продумывать движения на трассе;
- умение проходить скалолазную трассу с верхней и с нижней страховкой;
- лазать трассы стартового и базового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость);
- владеть основными приемами первой доврачебной помощи;
- применять основные психофизические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация);
- применять приемы страховки и самостраховки, способы передвижения на искусственном и естественном рельефе;
- иметь практический опыт участия в фестивалях, соревнованиях.

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 органи-

зации 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;
Устав и другие локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Военно-патриотический парк «Патриот».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет **физкультурно-спортивную направленность** 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 «Скалолазание» разработана в соответствии с требованиями законов, нормативно-правовых актов, организационных и методических документов, регламентирующих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам.

Актуальность и практическая значимость.

Скалолазание как вид деятельности обладает развивающим и воспитательным потенциалом. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.

Скалолазание поможет обеспечить потребность детей в движении, создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации. По мнению психологов, в 7-10 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Скалолазание как вид спорта получил широкое применение в профессиональной среде: промышленный альпинизм, служба спасения МЧС, вооруженные силы РФ.

Модифицированная общеразвивающая программа «Скалолазание» разработана с опорой на типовую программу «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре 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 .

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

Обучение осуществляется как на природных ландшафтах, так и в профессионально оснащенном скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Занятия строятся таким образом, чтобы прогресс в движении к личной цели в ходе обучения скалолазанию проходил максимально эффективно. Поэтому часть упражнений выполняет в зоне ближайшего развития, когда обучающиеся выполняют задания под чутким контролем и помощью педагога.

Содержание занятий обеспечивают разностороннее развитие личности – дают «пищу» и для тела, и для ума. Система занятий планомерно развивает как спортивные навыки, так и личностный рост.

В ходе каждого занятия уделяется большое внимание основам техники безопасности, умений организовать индивидуальную и групповую страховку.

Уровень освоения содержания программы.

Программа носит **разноуровневый характер**. Первый и второй год обучения - «стартовый» уровень сложности содержания. Третий и четвертый год обучения - «базовый» уровень сложности содержания.

Стартовый уровень.

Содержание программы направлено на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Занятия по общефизической подготовке создают основу для расширения функциональных возможностей организма и перехода на следующий – базовый уровень содержания программы по итогам сдачи контрольных нормативов. Учащиеся проходят подготовку и принимают участие в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) на местности, по возможности в соревнованиях и спортивных фестивалях.

Базовый уровень.

На третьем и четвертом году обучения происходит усложнение, учебно-тренировочный процесс ориентирован на повышение уровня общей и специальной физической, а также функциональной подготовленности учащихся, совершенствование техники лазания, овладение основными тактическими приемами в скалолазании и накопление соревновательного опыта.

Объем специальной подготовки постепенно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальную физическую, техническую подготовку, индивидуальную подготовку к соревнованиям. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Адресат программы, объем и сроки освоения программы

Программа предназначена для учащихся 7-16 лет. В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, по результатам предварительного собеседования.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость составляет 10-12 человек для групп первого года обучения, к следующим годам обучения количество учащихся может быть сокращено до 8 человек.

Уменьшение количественного состава групп на вторых-четвертых годах обучения связано с повышением уровня сложности технической подготовки и индивидуализации учебного процесса, а также в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

При наличии мест возможно зачисление в течении учебного года. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Возможно формирование разновозрастных групп. При формировании группы учитывается уровень подготовленности учащегося. По результатам собеседования возможен прием подростка сразу в группу второго или третьего года обучения.

Зачисление на обучение на программу «Скалолазание» осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) или учащегося старше 14 лет.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на четыре года обучения. Общий объем часов по программе – 864 часа. Каждый год обучения рассчитан на 216 часов.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательного процесса является теоретические и учебно-тренировочные занятия.

Занятия проходят в спортивном зале, скаладроме и других специально оборудованных местах.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут). Перерыв между занятиями - 10 мин.

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

Допускается обучение полным составом объединения или по подгруппам.

Образовательный процесс с применением дистанционных образовательных технологий вводится локальным актом МАУ ДО ВПП «Патриот».

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Физическое развитие и воспитание учащихся средствами скалолазания, поддержка талантливых учащихся в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Стартовый уровень:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей организма учащихся;
- развивать психофизические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость, координацию с учетом индивидуальных особенностей развития учащегося;
- обучать тактико-техническим приемам по скалолазанию;
- воспитывать морально-волевые качества личности: активность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, инициативность, самостоятельность.
- развивать способность организовать двигательную активность, спланировать и реализовать безопасное движение по трассе или маршруту.

Базовый уровень:

- 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 навыки самостоятельных занятий, самоорганизации и организации тренировочного процесса с учетом техники безопасности;
- формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на физическое совершенствование с помощью самостоятельных тренировок.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение.**	**12**	**6**	**6**	Контрольные вопросы
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития скалолазания в России.	2	2	-	
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	10	4	6	
2.	**Скалолазная подготовка**	**81**	**27**	**54**	Контрольно-спортивные нормативы
2.1.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	6	4	2	
2.2.	Техника безопасности и техника страховки.	15	7	8	
2.3.	Техническая подготовка.	30	6	24	
2.4.	Тактическая подготовка.	10	6	4	

2.5.	Краткая характеристика техники лазания.	10	2	8	
2.6.	Виды соревнований по скалолазанию.	2	1	1	
2.7.	Психологическая подготовка.	5	3	2	
2.8.	Игра-эстафета «Эрудит».	3	-	3	Творческие, проблемные задания
3	**Общая и специальная физическая подготовка**	**115**	**-**	**115**	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	80	-	80	
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	35	1	34	
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**5**	**3**	**2**	Контрольные вопросы
4.1.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.	2	1	1	
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	
4.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие.	1	1	-	
5.	**Выездные мероприятия**	**3**	**1**	**2**	Контрольные вопросы
5.1.	Естественный рельеф и работа со снаряжением.	3	1	2	
	ИТОГО	**216**	**40**	**176**	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел № 1. Введение

1.1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в России.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Теория

Знакомство с группой. Ознакомление с программой, правилами поведения в учреждении. Цели, задачи и содержание работы в спортивном объединении. Правила техники безопасности, охраны труда, пожарной безопасности.

Практика

Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, классе, обеспечение безопасности при занятиях на скальном тренажере. Полный инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2. Скалолазная подготовка

2.1. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства.

Практика

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

2.2. Техника безопасности и техника страховки.

Теория

Первичный инструктаж. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Виды веревки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Действия страховщика во время соревнований на скорость.

Практика.

Надевание ИСС. Вязание узлов. Отработка приемов страховки и самостраховки. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок.

2.3. Техническая подготовка.

Теория

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Основные правила передвижения по скальному тренажеру (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Практика.

Демонстрация фотографий, видеофильмов, видеосъемка, само выполнение. Тестирование технической подготовки.

2.4. Тактическая подготовка.

Теория

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактические действия в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута, стартового номера. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики. Составление тактического плана и распределение сил на трассе. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов области, страны, мира.

Практика.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

2.5. Краткая характеристика техники лазания.

Теория

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика.

Практические упражнения на отработку приемов лазания.

2.6. Виды соревнований по скалолазанию.

Теория

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Практика.

Тестирования в виде викторин.

2.7. Психологическая подготовка.

Теория

Постановка цели и способы ее достижения. Концентрация, ее способы. Распределение и переключение внимания. Состояние отвлеченности от посторонних воздействий. Напряжение и способы его преодоления. Взаимосвязь умственных и физический действий. Процесс автоматизации движений и мыслительные команды. Стресс и способы его преодоления. Правило «здесь и сейчас». Самооценка. Волевая подготовка. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Стиль общения. Психологическая усталость. Психологическое давление неблагоприятных факторов. Творчество общения. Экологическое сознание.

Практика.

Упражнения на концентрацию внимания и возвращение в исходное состояние. Аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика, тестирование. Групповые дискуссии, ролевые игры, решение психологических задач. Упражнения на развитие скорости реакции восприятия, ориентирование в пространстве, чувство свободы движения, внимания.

2.8. Игра-эстафета «Эрудит»

Практика.

Итоговое занятие по разделу в форме игры-эстафеты.

Раздел № 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 - скрестный 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.

Раздел № 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.

Теория

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

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.

4.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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).

4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Раздел № 5. Выездные мероприятия

5.1. 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

1.3.3. Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**3**	**3**	**-**	Контрольные вопросы
1.1.	Скалолазание в мире, России. Горные районы, представляющие интерес для скалолазов.	3	3	-	
2.	**Скалолазная подготовка**	**64**	**25**	**39**	Контрольно-спортивные нормативы
2.1.	Приемы страховки и техника безопасности.	12	4	8	
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	30	10	20	
2.3.	Психологическая подготовка.	5	3	2	
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	5	
2.5.	Передвижение по скалам и страховка.	8	6	2	
2.6.	Восстановительные мероприятия.	3	2	1	
2.7.	Подвижная викторина «Мастер».	1	-	1	Творческие, проблемные задания
3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**138**	**-**	**138**	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	74	-	74	
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП.)	64	-	64	
4.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**5**	**3**	**2**	Контрольные вопросы
4.1.	Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	
4.2	Состав медицинской аптечки.	1	1	-	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	
5.	**Выездные мероприятия**	**6**	**2**	**4**	Контрольные вопросы, отчет
5.1.	Естественный рельеф и работа со снаряжением.	6	2	4	
	ИТОГО	**216**	**33**	**183**	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел № 1. Введение

1.1. Введение. Скалолазание в мире, России. Горные районы представляющие интерес для скалолазания.

Теория

Правила техники безопасности, охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Ознакомление с календарем соревнований. Скалолазание на естественном рельефе. История развития скалолазания. Классификация.

Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом.

Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и Олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Ближние горные районы: Горная Шория; скалы в р-не пос. Мундыбаш, Орловские скалы, скалы «Верблюды», «Поднебесные Зубья»; Тримолиты; Кемеровские скалы. Дальние горные районы: Красноярские столбы, Горный Алтай, р-н Ергаки, Урал, Кавказ, Крым. Скальные районы Европы. Физико-географическая характеристика. Наиболее интересные маршруты, история их развития.

Раздел № 2. Скалолазная подготовка

2.1. Приемы страховки и техника безопасности

Теория

Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практика.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Применение гимнастической страховки. Сдача зачета.

2.2. Техническая и тактическая подготовка.

Теория

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

Практика.

Повторение ранее изученных технических приёмов в различных ситуациях. Тактическая подготовка в боулдеринге. Тактическая подготовка в лазанье на трудность. Тактическая подготовка в лазанье на скорость. Совершенствование техники выполнения силовых перехватов. Совершенствование техники движений на тонком равновесии. Совершенствование техники динамических перехватов. Совершенствование техники постановки и работы ног. Совершенствование техники комбинаций нескольких сложных движений. Совершенствование техники движения траверсом. Совершенствование техники спуска. Совершенствование техники старта в лазанье на скорость. Совершенствование техники финиша в скорости. Совершенствование индивидуального технического мастерства.

2.3. Психологическая подготовка.

Теория

Технико-тактическое мышление. Наблюдательность зрительная память воображение. Управление психическим состоянием скалолаза.

Способы «настройки»:

1. Мобилизация и снятие напряженности, основанные на выполнении индивидуальной разминки, упражнения на расслабление, способствующие достижению необходимого психического состояния.

2. Идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательных действий с концентрацией внимания на решающих фазах), непосредственно предшествующие самим действиям, а также «само приказы» и другие приёмы само побуждения, используемые по ходу выполнения соревновательных и подготовительных упражнений.

3. Аутогенная тренировка. Умение регулировать сон, в частности в самых неблагоприятных условиях. Восстановление нарушенного эмоционального равновесия. Оперативное концентрирование силы и воли для предстоящей сложной и ответственной деятельности.

Развитие выдержки и самообладания. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний. Помехоустойчивость. Основные ошибки общения. Спортивное творчество.

Практика.

Изучение методов аутогенной тренировки. Разучивание методов идеомоторных упражнений. Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Моделирование психологического состояния на соревнованиях.

2.4. Инструкторская и судейская практика.

Практика.

Проведение разминки вместе с педагогом, составление конспекта занятия, наблюдение за выполнением заданий другими учениками, наблюдение за техникой безопасности в группе, беседы, семинары, изучение литературы, правил соревнований.

Правила соревнований. Подготовка соревнований. Судейские бригады и их состав и функции. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (судейская страховка) Права и обязанности участников соревнований. Ведение протокола соревнований, выполнение обязанностей секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике. Присвоение разрядов и звания в скалолазании.

2.5. Передвижение по скалам и страховка

Теория

Индивидуальная техника. Форма одежды. Снаряжение личное. Индивидуальная техника преодоления скал V-VI категории трудности. Правила скалолазания. Определение маршрута, точек изменения направления пути, мест отдыха, страховки, сложных участков. Необходимость совершенствования индивидуальных качеств скалолаза.

Спуск по закрепленной верёвке. На восьмёрке (спортивный, на двойном тормозе), с помощью узла УИАА. Постоянное сохранение страховки либо само страховки.

Практика.

Занятие на скальном тренажёре и скальном полигоне по обрабатыванию перемещения без потери страховки.

2.6. Восстановительные мероприятия.

Теория

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Практика.

Дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, массаж, самомассаж, баня, плавание.

2.7. Подвижная викторина «Мастер»

Итоговое занятие по разделу «Скалолазная подготовка» в форме игры-эстафеты.

Раздел № 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Разминка: общая и специальная. Несложное лазанье до 5а 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.

Упражнения для мышц шеи. Упражнение для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения на перекладине. Подтягиваание на обеих руках различными хватами, висы на обеих руках, на одной руке, в блоке. Подъем нсков ног к перекладине.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

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

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

Упражнения на перекладине, больших зацепах: подтягивание, висы.

3.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Лазание на развитие силы:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз до отказа)
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Лазание на развитие быстроты и силовых качеств:

- лазание хорошо освоенной трассы с максимальной скоростью
- отработка движения на старте
- отработка движения на финише

Лазание на развитие общей, силовой и специальной аыносливости:

- отработка движений на локальную выносливость отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног)
- движение на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии.

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

Лазание на развитие собственно соревновательного упражнения. Тренировочные мини соревнования 1 раз в месяц.

Раздел № 4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществ-

ления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Порядок постановки на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не правильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

4.2. Состав медицинской аптечки

Теория

Состав медицинской аптечки, перечень и названия лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка альпиниста.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория

Первая медицинская помощь при травмах. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах клещей, термических ожогах, теплового и солнечного ударов. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность её проведения (искусственная вентиляция лёгких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, обморока, пищевых отравлений, правила оказания первой медицинской помощи.

Практика.

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин. Разучивание приёмов искусственной вентиляции лёгких и непрямой массаж сердца.

Раздел № 5. Выездные мероприятия

5.1. 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

1.3.5. Учебный план третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**3**	**3**	**-**	Контрольные вопросы
1.1.	Центры скалолазания, скальные тренажеры.	3	3	-	
2.	**Скалолазная подготовка**	**73**	**26**	**47**	Контрольно-спортивные нормативы
2.1.	Приемы страховки и техника безопасности.	19	9	10	
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	40	10	30	
2.3.	Психологическая подготовка.	5	3	2	
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	5	3	2	
2.5.	Восстановительные мероприятия.	3	1	2	
2.6.	«Я – скалолаз».	1	-	1	Творческие, проблемные задания
3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**122**	**-**	**122**	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	62	-	62	
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	60	-	60	
4.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**8**	**4**	**4**	Контрольные вопросы
4.1.	Физиологические основы спортивной тренировки.	4	2	2	
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	
5.	**Выездные мероприятия**	**10**	**5**	**5**	Контрольные вопросы, отчет
5.1.	Естественный рельеф и работа со снаряжением.	10	5	5	
	ИТОГО	**216**	**38**	**178**	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел № 1. Введение

1.1. Центры скалолазания, скальные тренажеры

Теория

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Обсуждение календаря массовых и спортивных мероприятий на год. Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии. Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе. Организация соревнований на естественном рельефе. Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их

роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Специфика организации учебно-тренировочной работы на искусственных стендах различной конструкции. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению. Тенденции в обеспечении скалолазов материально-техническими средствами для учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований.

Раздел № 2. Скалолазная подготовка

2.1. Приемы страховки и техника безопасности.

Теория

Полный инструктаж по технике безопасности. Нижняя страховка её особенности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья

Практика.

Прохождение трасс с оттяжками.

2.2.Техническая и тактическая подготовка.

Теория

Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Основные правила лазания. Техника постановки ног. Типы различных хватов. Классификация технических приёмов. Основные технические приёмы используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира

Практика.

Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах. Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие скалолазного мышления (самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность). Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

2.3. Психологическая подготовка.

Теория

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Практика.

Тестирование.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Теория

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика.

Контрольная работа: Способы обеспечения безопасности участникам и организаторам соревнований. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Инструкторская и судейская практика: организация и проведение мини- соревнований для другой учебной группы клуба.

2.5. Восстановительные мероприятия

Теория

Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие о спортивном режиме. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

Практика.

Составление примерного меню для скалолаза на неделю. Спортивный массаж, комплекс самомассажа.

2.6. «Я – скалолаз»

Итоговое занятие по разделу «Скалолазная подготовка» в форме викторины.

Раздел № 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1.Общая физическая подготовка

Практика.

Несложное лазание до 5а включительно, лазание на объём, лазание на скоростную выносливость, перехваты руками по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скалодроме, бег на скорость.

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

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

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

Упражнения для ног: приседание на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, выпрыгивание двумя ногами.

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

Подтягивание на кампусборде, отжимание от пола.

Упражнения с отягощением: с гантелями, штангами, гирями на разные группы мышц.

Упражнения на спортивных тренажёрах.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения на координацию: сидение на одном зацепе в положении на пятке, на носке. Лазанье на развитие выносливости. 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 пассивах и микрозацепках, 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, иногда очень, трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода. Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами. Подъём носков ног к перекладине. Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростных качеств (лазанье на скорость, бег, подвижные игры). Упражнения на развитие силы (лазанье силовых, тяжелых трасс).

Раздел № 4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика.

Освоение приемов точечного массажа, Контроль физиологических показателей до нагрузки (измерение: пульса, давления, температуры тела, жим кистью) и после.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и расположенных там органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего.

Практика.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел № 5. Выездные мероприятия

5.1. 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

1.3.7. Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**3**	**3**	**-**	Контрольные вопросы
1.1	Скалолазание в мире, России.	3	3	-	
2	**Скалолазная подготовка**	**103**	**13**	**90**	Контрольно-спортивные нормативы
2.1.	Техника страховки.	21	8	13	
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	60	2	58	
2.3.	Моральная, волевая и психологическая подготовка.	4	2	2	
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	9	1	8	
2.5.	Восстановительные мероприятия.	5	-	5	
2.6.	«Скалолаз-инструктор».	4	-	4	Творческие, проблемные задания
3	**Общая и специальная физическая подготовка**	**84**	**-**	**84**	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	32	-	32	

3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП.)	52	-	52	
4.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**6**	**2**	**4**	Контрольные вопросы
4.1	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	6	2	4	
5.	**Выездные мероприятия**	**20**	**10**	**10**	Контрольные вопросы, отчет
5.1.	Естественный рельеф и работа со снаряжением.	20	10	10	
	ИТОГО	**216**	**28**	**188**	

1.3.8. Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел № 1. Введение

1.1. Скалолазание в мире, России

Теория

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Обсуждение календаря массовых и спортивных мероприятий на год. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Пути развития скалолазания – лазание на искусственном рельефе и на естественных скальных маршрутах. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Анализ последних результатов международных и российских соревнований.

Раздел № 2. Скалолазная подготовка

2.1.Техника страховки

Теория

Нижняя страховка её особенности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению.

Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Практика.

Закрепление и отработка на практике способов организации страховки и обеспечения безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Контрольная работа: Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Работа в парах: Организация страховки на скалах, согласно требованиям по технике безопасности.

2.2.Техническая и тактическая подготовка

Теория

Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки скалолаза. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику

спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

Практика.

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Упражнения, направленные на развитие тактического мышления учащегося. Задания на чтение трасс. Развитие творческого мышления, консолидация опыта - придумывание болдеринговых трасс. Идеомоторные упражнения. Упражнения на точность и чистоту принятия двигательных действий, отработку навыков нахождения мест для отдыха и восстановления сил. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

2.3. Моральная, волевая и психологическая подготовка

Теория

Психологические вопросы обучения и воспитания. Виды подготовки - моральная, волевая, психологическая. Психологические аспекты воспитания морально-волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Роль и значение психики спортсмена при занятиях скалолазанием и участии в соревновании. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций, возникающих при прохождении скальных маршрутов на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Моделирование экстремальных ситуаций и прохождение их. Занятие, направленное на групповое сплочение, воспитание волевых способностей. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности.

Практика.

Аутогенная тренировка - самоконтроль и саморегуляция двигательных действий и неблагоприятных предсоревновательных состояний. Отработка способов контроля и регуляции внешних проявлений эмоций (саморегуляция путем изменения содержания сознания, внешняя регуляция эмоционального возбуждения). Закрепление способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации внутренних ресурсов организма.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Теория

Основная соревновательная документация: приказ о проведении соревнования, его положение, регламент, текущие и итоговые протоколы, анкеты и заявки участников, правила соблюдения техники безопасности, отчеты. Календарь соревнований. Мандатная комиссия. Организационные вопросы по подготовке и проведению соревнований, составление судейские бригад, распределение функций.

Практика.

Стажировка на соревнованиях различного ранга.

2.5. Восстановительные мероприятия

Практика.

Проведение восстановительных тренировок, чередование нагрузок. Организация активного отдыха - выезд на природу, участие в некатегорийном походе. Самостоятельная работа: проведение восстанавливающей аутогенной тренировки, отработка способов самовнушения и психорегулирующего самовоздействия, применение самомассажа. Дыхательная гимнастика и релаксация. Организация правильного питания - составление недельного меню с учетом необходимых витаминов, макро-, микроэлементов, минеральных веществ, необходимых организму каждый день для восстановления сил и прибавки физической формы. Составления подробного графика гигиенических и физиотерапевтических восстанавливающих процедур, таких как баня, массаж, закаливание, прием витаминов.

2.6. «Я – скалолаз»

Итоговое занятие по разделу в форме викторины.

Раздел № 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Несложное лазание до 5а включительно, лазание на объём, лазание на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скалодроме, бег на скорость.

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

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на развитие гибкости.

Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину)

Специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетапкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

3.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на равновесие (хождение по канату, сидение на зацепе без помощи рук). Упражнения на координацию.

Скорость: лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

Силовая выносливость: лазание длинных боулдеринговых трасс «по кусочкам»; лазания трасс более 15 перехватов; лазания на длинную дистанцию на время (5-10 минут). Лазанье максимально большое количество трасс достаточной сложности, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдоринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.

Техника работы рук: скрестные движения рук, размен рук, различные хваты руками: открытый закрытый, подхват, откидка.

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, Короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами. Подъём носков ног к перекладине.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Раздел № 4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм

Теория

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно- тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные само-

контроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел № 5. Выездные мероприятия

5.1. 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

Личностные результаты освоения программы:

- активная жизненная позиция, стремление к совершенствованию своих знаний и умений в области скалолазания;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение выбрать наиболее эффективный способ решения задач в нестандартной ситуации, упорство в достижении цели;
- умение оценить правильность выполнения поставленных задач, анализировать результаты выполнения учебно-тренировочных упражнений, нормативов;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов всего коллектива;
- умение взаимодействия с окружающими, выполнения различных социальных ролей.

Предметные результаты

Стартовый уровень:

- знание техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в зале на местности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание видов, средств, приемов страховки и самостраховки на искусственном и естественном рельефе;
- знание способов передвижения на основных видах скального рельефа;
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи;
- уметь выполнять базовые технические и тактические приемы в скалолазании;
- лазать трассы стартового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость);
- владеть основными приемами первой доврачебной помощи;

Базовый уровень:

- знание техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в зале на местности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание основ спортивного скалолазания;
- знание правил соревнований и судейства по скалолазанию;
- знание видов, средств, приемов страховки и самостраховки на искусственном и естественном рельефе;
- знание способов передвижения на основных видах скального рельефа;
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи;
- знание нормативных требований к выполнению спортивных разрядов по скалолазанию
- знание причин технических ошибок и методов их предупреждения;
- знание принципов оказания первой доврачебной помощи.
- умение выполнять базовые технические и тактические приемы в скалолазании;
- умение читать, разбирать, продумывать движения на трассе;
- умение проходить скалолазную трассу с верхней и с нижней страховкой;
- лазать трассы стартового и базового уровня сложности в разных скалолазных дисциплинах (боулдеринг, трудность и скорость);
- владеть основными приемами первой доврачебной помощи;
- применять основные психофизические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация);
- применять приемы страховки и самостраховки, способы передвижения на искусственном и естественном рельефе;
- иметь практический опыт участия в фестивалях, соревнованиях.

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
2	2 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
3	3 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4	4 год	216	36	108	3 раза по 2 часа

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

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

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в рамках учебных часов 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 «GriGri»;
   - карабин с муфтой;
   - дневник тренировок;
   - секундомер;
   - коврик «каремат»;
   - рюкзак скальный;
   - кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, имеющий 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 подготовке. 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, высоту,
- подтягивание на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- подъем туловища из положения на 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

Образовательные технологии применяемые в программе:

здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение скалолазания как вида спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом**;**

В обучении используются следующие **методы:**

Методы обучения двигательной деятельности:

целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца); расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям); метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличение 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);

Общепедагогические методы:

соревновательный, наглядный, словесный (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии, замечания, распоряжения, команды, указания).

Применение различных форм и методов в организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой учащихся.

На стартовом уровне сложности программы главное место в годичном цикле занимает общефизическая подготовка учащихся.

С переходом на базовый уровень предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и тактическую подготовку.

Годичный цикл базового уровня сложности строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает увеличение количества часов специальной физической подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей.

Занятия строятся таким образом, чтобы движение к личной цели в ходе обучения скалолазанию проходил максимально эффективно. Поэтому часть упражнений выполняет в зоне ближайшего развития, когда учащиеся выполняют задания под чутким контролем и помощью педагога.

В ходе каждого занятия уделяется большое внимание основам техники безопасности, умений организовать индивидуальную и групповую страховку.

Рекомендации по проведению занятий

Принципы отбора содержания : принцип единства развития, обучения и воспитания; принцип систематичности и последовательности; принцип доступности; принцип наглядности; принцип комплексного подхода.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его цели, задачи, содержание и необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения учащихся на площадках, определенных для определенного вида активности.

Проводя тренировочные занятия педагог должен:

- 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.

Структура учебно-тренировочного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – два академических часа.

Часть занятия	Содержание учебного материала и орга-	Продолжительность и

	низационно-методические указания	дозировка
Подготовительная	Разминка общая и специальная План предстоящего занятия	15 минут
Основная	Направленность в соответствии с основными задачами занятия: - развитие необходимых скалолазу физических качеств, - обучение и совершенствование техники скалолазания, - специальные игровые упражнения; - комплексная тренировка.	60 минут Для всех частей занятия указывается: время, количество повторений, количество раз, период отдыха и т.п.
Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.	15 минут

Процесс обучения условно разделен на три этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – закрепление двигательного навыка, совершенствование умений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование движения продолжается на протяжении всего периода обучения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную 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:

- Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.
- Лазание с одной рукой.
- Лазание без рук.
- Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.
- Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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; перекрёстный шаг на траверсе; стояние на двух ногах; поворот (разворот) стопы (стоп); смена ног на зацепе; 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 – поворот колена; "флажок" (противовес свободной ногой); поворот (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; поворот колена; разнообразные хваты руками; точная постановка ног.
4. Траверсы: перекрёстные перехваты руками; перекрёстные шаги; приставные шаги.

Тактическая подготовка - это искусство 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 третьего года. 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 вщёлкнутый 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;
− вщёлкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
− прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
− вщёлкивать «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 прощёлкивать верёвку 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 встёгнута в оттяжки без перекручивания.

При лазании с нижней страховкой запрещено:

− вщёлкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
− пропускать вщёлкивание оттяжек;
− вщёлкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
− пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
− находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
− осуществлять страховку, если страхуемый человек значительно превышает по весу страхующего человека.
− Во время лазания учащийся должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа. При лазании с выщелки-

ванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травму 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. Кузнецова, Е.В., Байковский Ю.В., Перший В.Н., Демура Н.А., Каурое В.О. Типовая программа «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - утв. Федеральным агентством по физкультуре и спорту. – М., 2006 . – 57 с.
9. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с.
10. Подгорбунских, З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. - 61 с.
11. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. Под общей редакцией Пиратинского А.Е., М.: Федерация Скалолазания России, 2006. – 44с.
12. Узлы. Техника вязания и применения / сост. Г.В. Кальман. – М.: ВСВ – Сфинкс, 1997. – 144 с.
13. Шимановский, В.П., Ганопольский, В.И., Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 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.