

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

*Ю.В. Кондратенков* Ю.В. Кондратенков

№ 150 от 02.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Скалолазание»**

**Возраст обучающихся: 10 - 18 лет**

**Срок реализации: 7 лет**

Составитель программы:  
Цыпышев Евгений Леонидович,  
педагог дополнительного образования

**Челябинск  
2022 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Скалолазание»
<b>Ф.И.О., должность, категория</b>	Цыпышев Евгений Леонидович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»;</li> <li>- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Базовый
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	10-18 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	7 лет
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 30.08. 2022 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы (учебно-тематический план и содержание учебно-тематического планирования)	11
1.4	Планируемые результаты	55
<b>Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	63
2.2	Учебный план	65
2.3	Условия реализации программы	66
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	69
2.5	Методические и дидактические материалы	72
2.6	Список литературы	74
Приложение 1. «Бланки результатов аттестации»		77
Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы»		86

## **1.Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» разработана в соответствии с требованиями ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закона Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года), Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска», Положения об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска», а так же с учетом «Правил соревнований по скалолазанию», на базе существующих методических указаний к учебно-тренировочным занятиям по специализации «Спортивное скалолазание», в соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и (СДЮШОР) по скалолазанию, составленной в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012), утверждённого приказом Госкомспортом России Минздравом России.

Программа «Скалолазание» **физкультурно-спортивной направленности** и направлена на: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, формирование морально-нравственных качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта привлекательным и широкодоступным.

Занятия на свежем воздухе оказывают оздоровительное воздействие на занимающихся. Спортивное скалолазание, за 70 лет своего существования оформился в самостоятельный вид спорта, получил международное признание и олимпийский статус. «Скалолазание» включено в программу соревнований Олимпиады 2020 года в Токио.

### **Отличительные особенности и новизна программы.**

Данная программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ и программ педагогов дополнительного образования. Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся, знакомство их с основами туризма, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство туристского отдела МБУДО «СЮТур г. Челябинска». Обучение навыкам пешеходного, горного туризма, альпинизма и скалолазания осуществляется как на природных ландшафтах, так и в профессионально оснащенной скальной зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по скалолазной и туристской подготовке проводятся на скалодроме, в зале общей физической подготовки и на естественных полигонах (учебно-тренировочные сборы в летние каникулы).

**Актуальность и педагогическая целесообразность** данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания. «Скалолазание» - это современный экстремальный вид спорта, в котором необходимо упорство, мужество, железная воля к победе и систематические тренировки. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к

себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная работа с обучающимися направлена на достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки обучающихся в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 7-10 лет. Так как наша программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем и в восьмом классе.

На протяжении периода обучения скалолазы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам скалолазания к тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам подготовки скалолаза;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных занятий, использование восстановительных мероприятий для сохранения работоспособности и здоровья юных скалолазов.

Программа рассчитана на возраст, который включает в себя часть периода младшего школьного возраста, а так же младшего и старшего подросткового возраста.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно-личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Период старшего подросткового возраста наиболее короткий период развития, в котором находятся дети возрастом от 15 до 17 лет. На данном этапе характер ребёнка подвергается качественным изменениям, вызванным

активной учебной деятельностью и самообразованием. Находясь в условиях разнообразия спортивных секций, курсов, факультативов, общения с репетиторами и учителями, оказывается на пороге выбора будущей профессии. Основной деятельностью детей данной возрастной группы является приобретение знаний и научных понятий, которые после окончания школы позволят самоопределиваться по части дальнейшего жизненного пути.

Программа адресована данным возрастным периодам, которые характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот периоды формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.



## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, развитие памяти и интеллекта через систематические занятия скалолазанием.

### **Предметные задачи:**

- расширить и углубить знания учащихся в области скалолазания, специальной терминологии, основ тренировки, техники передвижения по различным рельефам, техники страховки и само страховки;
- выявить талантливых, одаренных учащихся в спортивных достижениях;
- подготовить скалолазов разной спортивной квалификации;
- участвовать в соревнованиях разного уровня;
- развить физические умения и навыки, духовно-нравственные качества детей и подростков;
- выработать умение выполнять действия согласно алгоритму;
- обеспечить условия для самовыражения обучающихся, их творческой активности;

### **Метапредметные задачи:**

- формирование универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- повысить функциональные возможности организма, компенсировать недостаточную двигательную активность, укрепить физическое здоровье обучающихся;
- активизировать познавательную, интеллектуальную инициативу детей и подростков;
- формировать черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- сформировать познавательный интерес у учащихся;

### **Личностные задачи:**

- развивать у учащихся готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, инициативность и самостоятельность, потребность в

познании культурно-исторических ценностей, стимулировать творческую активность;

- формировать компетенцию анализа, проектирования, организации деятельности;

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формировать знания социальных норм, правил поведения, знание правил поведения на соревнованиях, правил поведения в городе и в лесу;

- воспитать гражданскую ответственность, патриотизм и любовь к Родине;

- создать необходимые условия для личностного роста, профессионального самоопределения учащихся;

- развитие личностных качеств, таких как: порядочность, ответственность, толерантность;

- формировать у учащихся умение работать и взаимодействовать в группе;

- воспитывать чувства ответственности за коллектив, укрепить межличностные отношения через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;

- формировать предпосылки к снижению числа правонарушений, совершаемых подростками;

- формировать навыки здорового образа жизни.

- формировать чувства любви к природе, бережного отношения к ней.

### 1.3. Содержание программы.

#### Первый год обучения.

Задачи и направленность учебно-тренировочного процесса:

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

#### Учебно-тематический план группы первого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, тест
2	Скалолазание – как вид спорта	2	2		Беседа
3	Техника безопасности на занятиях	4	4		Опрос
4	Снаряжение скалолаза	8	6	2	Опрос
5	Гигиена, режим дня, ЗОЖ	6	6		Опрос
6	Правила соревнований в скалолазании	8	6	2	Опрос
7	Общая физическая подготовка	136	2	134	Отслеживание на занятиях
8	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Отслеживание на занятиях
9	Техническая подготовка	20	4	16	Зачёт
10	Выполнение контрольных нормативов	4		4	Зачёт
11	Итоговое занятие	3	2	1	Беседа
	Итого:	216	36	180	

## Второй год обучения.

Задачи и направленность учебно-тренировочного процесса:

- привитие интереса к занятиям скалолазанием, укрепление здоровья;
- развитие необходимых двигательных качеств;
- выявление способностей к скалолазанию;
- освоение правил техники безопасности;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

На втором этапе обучения основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, развитию скоростных, силовых качеств, гибкости и координации.

### Учебно-тематический план группы второго года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа, тест
2	Развитие скалолазания в России и мире	4	4		Беседа
3	Техника безопасности	5	4	1	Опрос
4	Снаряжение скалолаза	5	4	1	Опрос
5	Здоровый образ жизни	4	4		Опрос
6	Правила соревнований по скалолазанию	4	4		Опрос
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	182	2	180	Отслеживание на занятиях
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	62	2	60	Отслеживание на занятиях
9	Техническая подготовка	22	2	20	Зачёт
10	Тактическая подготовка	18	2	16	Собеседование
11	Введение в туризм	8	4	4	
12	Выполнение контрольных нормативов	2		2	Зачёт
13	Участие в соревнованиях	5	1	4	Отслеживание результатов
14	Итоговое занятие	1	1		Беседа
	Итого:	324	36	288	

### Третий год обучения.

На этапе третьего года обучения уделяется большое внимание физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП и СФП. Продолжается освоение базовых элементов техники лазанья на различных рельефах. Серьёзное внимание уделяется развитию скоростных, силовых качеств, гибкости и координации. В течение года обучающиеся проходят медосмотр в медицинском физкультурном диспансере.

### Учебно-тематический план группы третьего года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа, тест
2	Развитие скалолазания в России и мире	4	4		Беседа
3	Техника безопасности	12	4	8	Опрос
4	Снаряжение скалолаза	16	4	12	Опрос
5	Здоровый образ жизни	4	4		Опрос
6	Правила соревнований по скалолазанию	4	4		Опрос
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	191	1	190	Отслеживание на занятиях
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	81	1	80	Отслеживание на занятиях
9	Техническая подготовка	72	2	70	Зачёт
10	Тактическая подготовка	12	2	10	Собеседование
11	Введение в туризм	16	6	10	
11	Выполнение контрольных нормативов	6		6	Зачёт
12	Участие в соревнованиях	10		10	Отслеживание результатов
13	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Итого:	432	36	396	

### **Четвёртый год обучения.**

На этапе четвёртого года обучения учебно-тренировочный процесс направлен на выполнение следующих задач:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- приобретение соревновательного опыта.

Главное место в учебном процессе уделяется подготовительному периоду, снижается объём физической подготовки, увеличивается время на техническую подготовку.

### **Учебно-тематический план группы четвёртого года обучения.**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Развитие скалолазания в России и мире	2	2		Беседа
3	Техника безопасности	10	4	6	Опрос, зачёт
4	Спорт и здоровье	4	4		Опрос
5	Спортивная тренировка	12	4	8	Опрос
6	Правила соревнований по скалолазанию	4	2	2	Зачёт
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	164		164	Отслеживание на занятиях
8	Специальная физическая подготовка(СФП)	80		80	Отслеживание на занятиях
9	Техническая подготовка	70	2	68	Зачёт
10	Тактическая подготовка	10	2	8	Собеседование
11	Судейская практика	6	2	4	Наблюдение
12	Туристская подготовка	30	10	20	Зачёт
13	Восстановительные мероприятия	10		10	Отслеживание на занятиях
14	Выполнение контр.нормативов	6		6	Зачёт
15	Участие в соревнованиях	20		20	Отслеживание результатов
16	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Итого:	432	36	396	

## Пятый год обучения.

Задачи пятого года обучения:

- повышение уровня физической и функциональной подготовки;
- совершенствование техники лазания;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта.

На этапе пятого года обучения большое внимание уделяется технической подготовке обучающихся и развитию скоростно-силовой подготовке.

### Учебно-тематический план группы пятого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Развитие скалолазания в России и мире	2	2		Беседа
3	Техника безопасности	8	2	6	Опрос, зачёт
4	Спорт и здоровье	2	2		Опрос
5	Спортивная тренировка	8	2	6	Опрос
6	Правила соревнований по скалолазанию	4	2	2	Зачёт
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	190		190	Отслеживание на занятиях
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	120		120	Отслеживание на занятиях
9	Техническая подготовка	100	4	96	Зачёт
10	Тактическая подготовка	8		8	Собеседование
11	Техника страховки	12	4	8	Зачёт
12	Судейская практика	7	4	3	Наблюдение
13	Туристская подготовка	40	10	30	
14	Восстановительные мероприятия	10		10	Отслеживание на занятиях
15	Выполнение контрольных нормативов	4		4	Зачёт
16	Участие в соревнованиях	20		20	Отслеживание результатов
17	Итоговое занятие	3	2	1	Беседа, тест
	Итого:	540	36	504	

## Шестой год обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники лазанья;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

### Учебно-тематический план группы шестого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Техника безопасности	2	2		Беседа
3	Спортивная тренировка	12	12		Опрос
4	Правила соревнований по скалолазанию	4	4		Зачёт
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	150		150	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка(СФП)	100		100	Зачёт
7	Техническая подготовка	160		160	Зачёт
8	Тактическая подготовка	12		12	Собеседование
9	Техника страховки	12		12	Зачёт
10	Судейская практика и инструкторская практика	16	6	10	Наблюдение
11	Восстановительные мероприятия	10		10	Отслеживание на занятиях
12	Туристская подготовка	16	8	8	Зачёт
13	Выполнение контрольных нормативов	6		6	Зачёт
14	Участие в соревнованиях	36		36	Отслеживание результатов
15	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Итого:	540	36	504	



## **Седьмой год обучения.**

На заключительном седьмом году обучения основное внимание уделяется технической и специальной подготовке, совершенствованию спортивных умений и навыков обучающихся.

### **Задачи учебно-тренировочного процесса:**

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Совершенствование техники лазанья;
- Развитие специальных физических качеств;
- Развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

### **Учебно-тематический план группы седьмого года обучения**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Правила техники безопасности	4	2	2	Опрос, зачёт
3	Спортивная тренировка	6	6		Опрос
4	Правила соревнований по скалолазанию	8	8		Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	140		140	Отслеживание на занятиях
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	100		100	Отслеживание на занятиях
7	Техническая подготовка	160		160	Зачёт
8	Тактическая подготовка	16		16	Опрос
9	Техника страховки	12		12	Зачёт
10	Психологическая подготовка	6		6	Отслеживание на занятиях
11	Судейская и инструкторская практика	12		12	Наблюдение
12	Восстановительные мероприятия	12		12	Отслеживание на занятиях
13	Туристская подготовка	28	16	12	Зачёт
14	Выполнение контрольных нормативов	6		6	Зачёт
15	Участие в соревнованиях	24		24	Отслеживание результатов
16	Итоговое занятие	4	2	2	Беседа
	Итого:	540	36	504	

## **Содержание программы группы первого года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретические занятия.* Знакомство с коллективом, краткие сведения о виде спорта, план работы на год. Демонстрация слайдов и видео по теме скалолазания.

*Практические занятия.* Тестирование обучающихся: подтягивания, отжимания, вис на руках, наклон вперёд стоя, наклон вперёд сидя, шпагат, вис на перекладине.

### **2. Скалолазание - как вид спорта.**

*Теоретические занятия.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

### **3. Техника безопасности на занятиях.**

*Теоретические занятия.* Правила поведения на занятиях и в учреждении, правила дорожного движения, обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме, скалах, во время подвижных игр, во время занятий на улице. Организация и требования, предъявляемые к страховке, требования к одежде и обуви на занятиях. На начальных этапах обучения дети осваивают основы страховки и техники безопасного лазания под руководством педагога. Желательно, чтобы дети лазали невысоко в режиме боулдеринга, спрыгивая на страховочные маты. Дозировано, индивидуально вводится лазание с нижней страховкой. Страховать детей может только педагог.

### **4. Снаряжение скалолаза.**

*Теоретические занятия.* Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках: скальники, магнезия, верёвки, оттяжки, страховочная система, карабины, спусковые и страховочные системы. Знакомство со специальным

снаряжением скалолаза. Требования к снаряжению. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности подбора скалолазной обуви. Особенности подбора страховочной системы.

*Практические занятия.* Групповое и личное скалолазное снаряжение. Способы маркировки веревок. Применение спусковых устройств для страховки. Команды, применяемые в скалолазании: «выдай», «выбери», «закрепи», «страховка готова», «спуск» и т.д. Виды страховочных систем, их использование. Подбор скалолазной обуви на практике.

## **5. Гигиена, режим дня, ЗОЖ.**

*Теоретические занятия.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания. Понятие о ЗОЖ. Режим труда и отдыха. Питание, витамины для здоровья. Вредные привычки.

## **6. Правила соревнований в скалолазании.**

*Теоретические занятия.* Дисциплины скалолазания, виды соревнований. Характеристика дисциплин и их особенности. Порядок проведения соревнований в разных дисциплинах: скорость, трудность, боулдеринг, дуэль. Определение результатов в разных видах соревнований. Судейская коллегия. Правила поведения и безопасности на соревнованиях. Права и обязанности участника соревнований.

*Практические занятия.* Отработка правил соревнований в разных дисциплинах на практике. Стартовые позиции, финиш, команды судьи, временные ограничения в лазании, исправление полиспаста. Практика судейства в должности судья хронометрист, судья при участниках, секретарь.

## **7. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для развития выносливости: различные варианты ходьбы и бега, кроссы, подвижные игры, спортивные игры. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапными остановками, эстафеты, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх.

## **8. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол), висы на перекладине с использованием различных хватов, приседания на двух и одной ногах, прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из вися на перекладине. Комплексы на развитие силовой выносливости.

## **9. Техническая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Виды зацепов в скалолазании, их форма, расположение, использование. Приёмы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Скалолазная техника на искусственном скалодроме: положение рук и ног во время лазания, различные хваты, подхваты и дохваты пальцами рук. Положение ног во время лазания: «лягушка», попеременный ход, лазание траверсом, положение стопы во время лазания, работа на носках. Положение тела во время лазания на различных рельефах. Просмотр видео материалов.

*Практические занятия.* Отработка технических навыков лазания на скалодроме: лазание траверсом, лазание «ноги согнуты в коленях-руки прямые», «руки согнуты в локтях-ноги прямые». Лазание вверх-вниз, лазание по наклонной плоскости, по углам и карнизам.

#### **10. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* В середине и конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по ОФП и СФП: подтягивание на перекладине, отжимания от пола, подъём ног, вис на руках, бег на 30 м., пресс, прыжок в длину (Приложение №1).

Для первого этапа обучения участие в спортивных соревнованиях не является обязательным. В течение учебного года обучающиеся по желанию могут выступать на соревнованиях по скалолазанию. Для этапа первого года обучения проводятся соревнования внутри группы во время занятий и зачёт по трассам в конце учебного года.

#### **Итоговое занятие.**

*Теоретические занятия.* Подведение итогов за учебный год: личностный рост каждого обучающегося, результаты тестирования, зачётов, результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП. План работы на летний период.

Планирование на следующий учебный год.

*Практические занятия.* Просмотр фото и видеоматериалов по прошедшим соревнованиям. Составление индивидуальных планов на лето.

## **Содержание программы группы второго года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретические занятия.* Знакомство с коллективом, краткие сведения о виде спорта, план работы на год. Демонстрация слайдов и видео по теме скалолазания.

*Практические занятия.* Тестирование обучающихся: подтягивания, отжимания, вис на руках, наклон вперёд стоя, наклон вперёд сидя, шпагат, вис на перекладине.

### **2. Развитие скалолазания в России и мире.**

*Теоретические занятия.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Историческая справка развития скалолазания в нашей стране. Связь скалолазания и альпинизма. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Ведущие спортсмены России, мировые «звёзды» скалолазания.

### **3. Техника безопасности.**

*Теоретические занятия.* Правила поведения на занятиях и в учреждении, правила дорожного движения, обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме, естественных скалах. Техника безопасности во время подвижных игр, во время занятий на улице. Организация и требования, предъявляемые к страховке, требования к одежде и обуви на занятиях. Взаимная страховка и подстраховка.

### **4. Снаряжение скалолаза.**

*Теоретические занятия.* Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках: скальники, магнезия, верёвки, оттяжки, страховочная система, карабины, спусковые и страховочные системы. Специальное снаряжение скалолаза. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности подбора скалолазной обуви. Особенности подбора страховочной системы.

## **5. Здоровый образ жизни.**

*Теоретические занятия.* Понятие о здоровом образе жизни. Физкультура как залог хорошего здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием, закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания, закаливание солнцем, воздухом, водой.

## **6. Правила соревнований в скалолазании.**

*Теоретические занятия.* Дисциплины скалолазания. Характеристика видов и их особенности, порядок проведения соревнований в разных видах соревнований: скорость, трудность, боулдеринг, дуэль. Определение результатов в разных видах соревнований. Правила соревнований в разных дисциплинах. Судейская коллегия. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Техника безопасности во время проведения соревнований.

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Практические занятия.* Всесторонняя физическая подготовка это основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, плаванием, лыжами, лёгкой атлетикой, баскетболом, футболом и т.д. Для групп начальной подготовки занятия проводятся с учётом возрастных особенностей этого возраста. В основном идёт упор на развитие гибкости, ловкости, координации движений и силы, используются игровые формы занятий. К общеразвивающим упражнениям относятся бег, бег вперёд спиной, ходьба на носках, пятках, махи и вращения руками, выпады, сгибания и разгибания ног и рук, вращения корпусом, ходьба в полуприседе, подскоки,

шпагаты. Упражнения для шеи и туловища, наклоны, повороты, выпрыгивания. Эффективным средством для общего физического развития являются подвижные игры, эстафеты, лазание по шведской стенке. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол), висы на перекладине с использованием различных хватов, приседания на двух и одной ногах, прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из вися на перекладине. Комплексы на развитие силовой выносливости.

### **9. Техническая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Виды лазанья. Понятия зацепа, их форма. Расположение, использование. Приёмы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Скалолазная техника на искусственном скалодроме: положение рук и ног рук и ног во время лазания, различные хваты, подхваты и дохваты пальцами рук. Положение ног во время лазания: поза «лягушки», попеременный ход, лазание траверсом, положение стопы во время лазания, работа на носках. Положение тела во время лазания на различных рельефах.

*Практические занятия.* Отработка технических приёмов лазания на скалодроме: лазание траверсом, лазание «ноги согнуты в коленях-руки прямые», «руки согнуты в локтях-ноги прямые». Применение технических приёмов лазания на различных рельефах. Лазание вверх-вниз, лазание по наклонной плоскости, по углам, карнизам, потолкам, лазание на носках.

### **10. Тактическая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Поведение на соревнованиях. Психологический настрой перед стартом. Просмотр трассы, запоминание трассы. Расклад



силовых возможностей во время лазания. Развитие визуальной памяти, моделирование своих действий. Особенности подготовки к разным дисциплинам скалолазания.

### **11.Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* В середине и конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по ОФП и СФП: подтягивание на перекладине, отжимания от пола, подъём ног, вис на руках, бег на 30 м., пресс, прыжок в длину (Приложение №1).

### **12.Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* В течение учебного года обучающиеся должны участвовать в спортивных соревнованиях по скалолазанию в разных дисциплинах не менее 1-2 раза в год. По итогам выступлений заполняется таблица результативности обучающихся (Приложение №1, табл.9).

### **13. Итоговое занятие.**

*Теоретические занятия.* Подведение итогов за учебный год, личностный рост каждого обучающегося.

Планирование на следующий учебный год. План работы на лето.

## **Содержание программы группы третьего года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическое занятие.* Организационное занятие объединения. План работы на новый учебный год. Знакомство с календарём соревнований по скалолазанию на текущий год. Просмотр видео и фотоматериалов по теме летней оздоровительной компании.

### **2. Развитие скалолазания в России и мире.**

*Теоретическое занятие.* Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Успехи скалолазов челябинской области на международных соревнованиях.

### **3. Техника безопасности.**

*Теоретические занятия.* Правила поведения на занятиях и в учреждении, правила дорожного движения, обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме, скалах, во время подвижных игр, во время занятий на улице. Организация и требования, предъявляемые к страховке, требования к одежде и обуви на занятиях. Безопасное поведение на улице.

*Практические занятия.* Опрос учащихся по правилам безопасности на занятиях. Отработка приёмов страховки и подстраховки во время лазания. Правильные позиции при срыве, реакция страхующего, работа со спусковыми устройствами и верёвкой. Проведение разминки и заминки на занятиях.

### **4. Снаряжение скалолаза.**

*Теоретические занятия.* Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках: скальники, магнезия, верёвки, оттяжки, страховочная система, карабины, спусковые и страховочные системы, каска. Требования по хранению и использованию. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности подбора скалолазной обуви. Особенности подбора страховочной системы. Требования к маркировке и хранению верёвок и скалолазного оборудования.

*Практические занятия.* Использование личного и группового снаряжения на практике. Отработка приёмов маркировки верёвок. Вязание узлов.

## **5. Здоровый образ жизни.**

*Теоретические занятия.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Режим дня спортсмена. Питание юного спортсмена. Отдых.

## **6. Правила соревнований в скалолазании.**

*Теоретические занятия.* Виды соревнований в скалолазании. Дисциплины скалолазания. Характеристика дисциплин и их особенности. Порядок проведения соревнований в разных дисциплинах: скорость, трудность, боулдеринг, дуэль. Определение результатов в разных видах соревнований. Всероссийские Правила соревнований по скалолазанию.

*Практические занятия.* Опрос по правилам соревнований в разных дисциплинах. Применение правил на практике.

## **7. Введение в туризм.**

*Теоретические занятия.* Введение в туризм. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена скалолаза. Виды туризма. Снаряжение для туристского похода: палатка, спальник, коврик, рюкзак, аптечка и т.д. Укладка рюкзака. Организация бивуака. Ориентирование на местности. Меню в походных условиях. Приготовление пищи на костре. Бережное отношение к природе во время туристского похода. Техника безопасности и правила поведения в походе. Аптечка в походе.

*Практические занятия.* Отработка приёмов организации бивака на практике. Укладка рюкзака. Составление примерного меню для похода.

## **8. Общая физическая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Упражнения для развития выносливости: различные варианты ходьбы и бега, кроссы, подвижные игры, спортивные игры. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапными остановками, эстафеты, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Игровые виды спорта для развития выносливости и скоростных качеств.

## **9. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* На этапе третьего года обучения в группе НП-2 увеличивается нагрузка на группы мышц для развития силовой выносливости: подтягивания разными хватами, висы в блоках, выходы из-под карниза, подъёмы ног к перекладине, упражнения на силу плечевого пояса, силы пресса и мышц спины. Идёт подготовка к освоению более сложной скалолазной техники. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол), висы на перекладине с использованием различных хватов, приседания на двух и одной ногах, прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из вися на перекладине. Комплексы на развитие силовой выносливости. Упражнения на кампус и фингербордах.

## **10. Техническая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Скалолазная техника на скалодроме: положение рук и ног во время лазания, различные хваты, подхваты и дохваты пальцами рук. Положение ног во время лазания: поза «лягушки», попеременный ход, лазание траверсом, положение стопы во время лазания,

работа на носках. Положение тела во время лазания на различных рельефах. Преодоление крутых участков, потолков. Использование специального снаряжения.

*Практические занятия.* Лазание на скалодроме с использованием технических приёмов.

### **11. Тактическая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Поведение на соревнованиях. Психологический настрой перед стартом. Просмотр трассы, запоминание трассы. Расклад силовых возможностей во время лазания. Развитие визуальной памяти, моделирование своих действий. Особенности подготовки к разным дисциплинам скалолазания.

*Практические занятия.* Отработка приёмов тактической и психологической подготовки на практике. Проведение соревнований во время занятий. Разбор ошибок. Прохождение трассы с закрытыми глазами. Просмотр видеоматериалов с соревнований.

### **12. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* В середине и конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по ОФП и СФП: подтягивание, отжимания от пола, подъём ног, челночный бег, pistolетик, вис на руках, бег на 30 м., пресс, прыжок в длину (Приложение №1).

### **13. Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* В течение учебного года обучающиеся должны участвовать в спортивных соревнованиях по скалолазанию городского и областного уровня 2-3 раза в год. По итогам выступления на спортивных соревнованиях заполняется таблица результативности (Приложение №1, таб. 9).

### **14. Итоговое занятие.**

*Теоретическое занятие.* Подведение итогов за учебный год: личностный рост каждого обучающегося, результаты тестирования, зачётов, результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП. План работы на летний период. Летняя оздоровительная компания. Планирование на следующий учебный год.

## **Содержание программы группы четвёртого года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическое занятие.* Учебный план работы на новый учебный год. Знакомство с календарём соревнований по скалолазанию на новый учебный год. Просмотр видео и фотоматериалов по теме летней оздоровительной компании.

### **2. Развитие скалолазания в России и мире.**

*Теоретическое занятие.* Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Мировые тенденции развития скалолазания на современном этапе. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Достижения спортсменов челябинской области. Ведущие спортсмены России.

### **3. Техника безопасности.**

*Теоретическое занятие.* Правила поведения на занятиях и в учреждении, правила дорожного движения, обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме, скалах, во время подвижных игр, во время занятий на улице. Организация и требования, предъявляемые к страховке, требования к одежде и обуви на занятиях. Безопасное поведение на улице. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности на занятиях на скалах. Опасности, связанные с особенностями рельефов скальных тренажёров. Естественные опасности на скалах. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс на соревнованиях, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Снаряжение, применяемое для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

*Практические занятия.* Опрос обучающихся по правилам безопасности на занятиях. Отработка приёмов безопасного лазания, страховки и подстраховки во время лазания. Правильные позиции при срыве, расположение страхующего. Использование страховочных матов для безопасного лазания. Работа в парах.

Работа со спусковыми устройствами и верёвкой. Проведение разминки и заминки на занятиях.

#### **4. Спорт и здоровье.**

*Теоретическое занятие.* Физические упражнения и спорт, влияние на растущий организм. Гигиенические основы режимов труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания. Режим дня спортсмена. Питание и витамины. Вредные привычки. Их влияние на организм.

#### **5. Спортивная тренировка.**

*Теоретическое занятие.* Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание первой медицинской помощи при мелких травмах, ссадинах, потёртостях. Питание спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### **6. Правила соревнований в скалолазании.**

*Теоретические занятия.* Всероссийские Правила скалолазания. Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований в разных дисциплинах. Характеристика дисциплин и их особенности. Порядок проведения соревнований в разных дисциплинах: скорость, трудность, боулдеринг, дуэль. Определение результатов в разных видах соревнований. Главная судейская коллегия, судьи соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Техника безопасности на соревнованиях. Правила поведения во время проведения соревнований.

*Практические занятия.* Применение правил соревнований на практике. Участие в судействе соревнований.

### **7. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для развития выносливости: различные варианты ходьбы и бега, кроссы, подвижные игры, спортивные игры. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапными остановками, эстафеты, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Игровые виды спорта для развития выносливости и скоростных качеств.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол), висы на перекладине с использованием различных хватов, приседания на двух и одной ногах, прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из виса на перекладине. Комплексы на развитие силовой выносливости. Упражнения на кампус и фингербордах.

### **9. Техническая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Скалолазная техника на искусственном скалодроме: положение рук и ног во время лазания, различные хваты, подхваты и дохваты пальцами рук. Положение ног во время лазания: поза «лягушки», попеременный ход, лазание траверсом, положение стопы во время лазания,



работа на носках, пятках. Положение тела во время лазания на различных рельефах. Преодоление крутых участков: потолков, карнизов, каскадов, крутых нависаниях.

*Практические занятия.* Отработка технических приёмов лазания на практике.

#### **10. Тактическая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Особенности тактики в разных дисциплинах скалолазания. Составление тактического плана для успешного прохождения трассы. Психологический настрой на ответственных стартах, преодоление страха и волнения перед выступлением. Просмотр трассы и её запоминание. Расклад силовых возможностей во время лазания. Развитие визуальной памяти, моделирование своих действий во время движения по трассе и на ключевых участках. Особенности подготовки к разным дисциплинам скалолазания.

*Практические занятия.* Составление тактического плана для прохождения трассы на практике. Просмотр трасс, запоминание трасс. Лазание в «слепую». Моделирование своих действий, проговаривание действий перед лазанием. Дыхательная гимнастика перед стартом. Психологический настрой на успешное прохождение трассы.

#### **11. Судейская практика.**

*Теоретические занятия.* Состав судей для проведения соревнований по скалолазанию, главная судейская коллегия. Должностные обязанности судей. Требования к тренировочным и соревновательным трассам. Категории трудности трасс. Моделирование трасс для проведения соревнований, установка зацепов.

*Практические занятия.* Практика судейства в качестве судьи по технике, хронометриста, секретаря, судьи при участниках, судьи - подготовщика трасс.

#### **12. Туристская подготовка.**

*Теоретические занятия.* Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена скалолаза. Дисциплины спортивного туризма. Особенности соревнований в дисциплинах. Отличия летних и зимних дисциплин

технического туризма. Горный, пеший, лыжный туризм. Особенности, условия проведения походов. Подготовка к походу. Снаряжение, применяемое в походе: личное, групповое. Организация бивака на природе. Правила техники безопасности при организации бивака и разведения костра. Правила укладки рюкзака. Составление раскладки. Набор продуктов для похода. Аптечка для похода. Оказание первой доврачебной помощи. Несчастные случаи в походе. Поведение в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Вязание узлов применяемых в спортивном туризме. Применение узлов на практике. Составление меню для похода. Организация бивака в походных условиях. Укладка рюкзака. Поход выходного дня.

### **13. Восстановительные мероприятия.**

*Теоретические занятия.* Восстановительные мероприятия способствуют освоению высоких тренировочных нагрузок. Специальные восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

- Педагогические средства - основные. Рациональное построение тренировочных занятий способствует стимуляции восстановительных процессов. Использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Чередование нагрузки и отдыха.

- Психологические средства. Обучение приёмам личностного общения, самоконтроль, мотивация позитивных установок, сохранение психического здоровья благодаря здоровому образу жизни. Регулирование психического состояния путём тренинга, самовнушения, дыхательная гимнастика.

- Гигиенические средства. Требования к режиму дня, труда и отдыха.

Гигиенические требования к месту занятий, бытовым помещениям, снаряжению и инвентарю.

*Практические занятия.* Использование специальных восстановительных средств в тренировочном процессе. Применение на занятиях дыхательной

гимнастики, комплексов упражнений на расслабление и растяжку мышц. Проведение бесед по здоровому образу жизни.

#### **14. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* В середине и конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по ОФП и СФП: подтягивание на перекладине, отжимания от пола, подъём ног, челночный бег, pistolетик, вис на руках, бег на 30 м., пресс, прыжок в длину (Приложение №1).

#### **15. Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* В течение учебного года обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях по скалолазанию разного уровня: муниципального, регионального, федерального. Количество соревнований в год: 5-6 стартов. Обучающиеся участвуют в соревнованиях в разных дисциплинах скалолазания: в боулдеринге, трудности, скорости классической и скорости эталонной. По результатам выступлений на соревнованиях подводится результативность в конце учебного года (Приложение №1, табл.9).

#### **16. Итоговое занятие.**

*Теоретические занятия.* На занятии проводится подведение итогов за учебный год. Анализируется личностный рост каждого обучающегося, результаты тестирования, зачётов, результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП и выступлений на спортивных соревнованиях. Озвучивается план работы на летний период: тренировки на скалах, кроссы, общефизическая подготовка, скалолазная экспедиция. Планирование на следующий учебный год.

*Практические занятия.* Просмотр видеоматериалов по теме скалолазания. Подготовка к летней оздоровительной компании.

## **Содержание программы группы пятого года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретические занятия.* Встреча с группой. Озвучивание плана работы на новый учебный год. Знакомство с календарём соревнований по скалолазанию на текущий год. Мероприятия по подготовке к соревнованиям. Просмотр видео и фотоматериалов по летней оздоровительной компании.

### **2. Развитие скалолазания в России и мире.**

*Теоретические занятия.* Краткий обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом на современном этапе. Международные турниры по скалолазанию. Мировые тенденции развития скалолазания. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

### **3. Техника безопасности.**

*Теоретические занятия.* Техника безопасности для обучающихся проводится в начале и середине учебного года. А также перед каждым соревнованием. Правила поведения на занятиях и в учреждении, правила дорожного движения, обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме, скалах, во время подвижных игр, во время занятий на улице. Организация и требования, предъявляемые к страховке, требования к одежде и обуви на занятиях. Безопасное поведение на улице. Безопасное обращение с бытовыми электроприборами.

### **4. Спорт и здоровье.**

*Теоретические занятия.* Физические упражнения и спорт, влияние на растущий организм. Гигиенические основы режимов труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания. Режим дня спортсмена. Питание и витамины. Вредные привычки. Их влияние на организм.

## **5. Спортивная тренировка.**

*Теоретические занятия.* Сущность спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание первой медицинской помощи при мелких травмах, ссадинах, потёртостях. Питание спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

## **6. Правила соревнований в скалолазании.**

*Теоретические занятия.* Всероссийские Правила соревнований по скалолазанию. Дисциплины скалолазания. Виды соревнований в скалолазании. Характеристика дисциплин и их особенности. Порядок проведения соревнований в разных дисциплинах: скорость, трудность, боулдеринг, дуэль. Определение результатов в разных видах соревнований. Судейская коллегия. Правила поведения на соревнованиях. Техника безопасности на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Требования для участия в соревнованиях разного уровня. Дисциплинарные штрафы для участников соревнований.

## **7. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для развития выносливости: различные варианты ходьбы и бега, кроссы, подвижные игры, спортивные игры. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапными остановками, эстафеты, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке.

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Игровые виды спорта для развития выносливости и скоростных качеств.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол), висы на перекладине с использованием различных хватов, приседания на двух и одной ногах, прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из вися на перекладине. Комплексы на развитие силовой выносливости. Упражнения на кампус и фингербордах. Упражнения на тумбе. Развитие равновесия и скоростных качеств.

### **9. Техническая подготовка.**

*Практические занятия.* Скалолазная техника на искусственном скалодроме: положение рук и ног во время лазания, различные хваты, «подхваты» и «дохваты» пальцами рук. Положение ног во время лазания: поза «лягушки», попеременный ход, лазание траверсом, положение стопы во время лазания, работа на носках. Положение тела во время лазания на различных рельефах. Преодоление крутых участков, потолков. Работа рук на крутых нависаниях. Приёмы захвата рельефа: подхват, захват ногами, придержание носком и пяточкой. Просмотр видеоматериалов подготовки и выступлений ведущих спортсменов мира.

### **10. Тактическая подготовка.**

*Теоретические занятия.* Психологический настрой перед стартом. Просмотр трассы, запоминание трассы. Проведение предстартовой разминки для достижения хороших результатов на соревнованиях. Расклад силовых возможностей во время лазания. Развитие визуальной памяти, моделирование своих действий. Особенности подготовки к разным дисциплинам скалолазания. Концентрация внимания на ответственных стартах.

*Практические занятия.* Составление тактического плана для прохождения трассы на практике. Просмотр трас, запоминание трасс. Лазание в «слепую». Моделирование своих действий, проговаривание действий перед лазанием. Дыхательная гимнастика перед стартом. Психологический настрой на успешное прохождение трассы.

### **11. Техника страховки.**

*Практические занятия.* Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности на занятиях на скалах. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс на соревнованиях, страховке. Снаряжение, применяемое для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Снаряжение, применяемое для лазания с «нижней страховкой». Приёмы страховки.

### **12. Судейская практика.**

*Теоретические занятия.* Коллегия судей для проведения скалолазных соревнований в разных дисциплинах. Должностные обязанности судей соревнований. Требования для выполнения судейских категорий по виду спорта «скалолазание». Требования к тренировочным и соревновательным трассам. Категории трудности трасс для проведения соревнований разного уровня. Моделирование трасс, установка зацепов. Организация страховки во время учебных занятий в зале и на естественном скальном рельефе.

*Практические занятия.* Практика судейства в качестве судьи по технике, хронометриста, секретаря, судьи при участниках.

### **13. Туристская подготовка.**

*Теоретические занятия.* Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена скалолаза. Дисциплины спортивного туризма. Особенности соревнований в дисциплинах. Отличия летних и зимних дисциплин технического туризма. Горный, пеший, лыжный туризм. Особенности, условия проведения походов. Подготовка к походу. Снаряжение, применяемое в походе: личное, групповое. Организация бивака на природе. Правила техники безопасности при организации бивака и разведения костра. Правила укладки

рюкзака. Составление раскладки. Набор продуктов для похода. Аптечка для похода. Оказание первой доврачебной

*Практические занятия.* Работа с верёвками. Вязание узлов, применяемых в технических дисциплинах туризма. Укладка рюкзаков для участия в походе и экспедициях. Составление списка продуктов, меню для похода. Организация бивака в условиях похода. Совершение походов выходного дня.

#### **14. Восстановительные мероприятия.**

*Практические занятия.* Использование в учебном процессе дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, растяжение. Чередование в процессе занятий нагрузки и отдыха. Использование упражнений на растяжку после физической нагрузки в конце занятий. Использование на практике приёмов личностного общения, самоконтроля. Мотивация позитивных установок, сохранение психического здоровья благодаря здоровому образу жизни. Регулирование психического состояния путём тренинга, самовнушения, дыхательной гимнастики. Соблюдение режима дня, труда и отдыха. Соблюдение гигиенических требований к месту занятий, бытовым помещениям, снаряжению и инвентарю.

#### **15. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* В середине и конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по ОФП и СФП: подтягивание на перекладине, отжимания от пола, подъём ног, челночный бег, pistolетик, вис на руках, бег на 30 м., пресс, прыжок в длину (Приложение № 1). По результатам тестов определяется уровень подготовки обучающихся и соответствие этапу обучения.

#### **16. Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* В течение года обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях разного уровня и в разных дисциплинах. Количество соревнований в год: 4-5. По итогам участия в соревнованиях заполняется таблица результативности и аттестационный лист (Приложение № 1, таблица 9).



## **17. Итоговое занятие.**

*Теоретические занятия.* На занятии анализируется личностный рост каждого обучающегося, успехи, достигнутые в течение обучения. Тестирование, зачёты по программе. Результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП. Дается анализ выступлений на спортивных соревнованиях. Производится перевод обучающихся на следующий этап обучения. Просмотр видео материалов и фотографий.

План работы на летний период: тренировки на скалах, кроссы, общефизическая подготовка, скалолазная экспедиция. Планирование на следующий учебный год.

## **Содержание программы группы шестого года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретические занятия.* Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения на новый учебный год. Просмотр видео и фотоматериалов по теме летней оздоровительной компании и скалолазных соревнований. Обсуждение плана работы на новый учебный год. Знакомство с городским, областным и Всероссийским календарём соревнований по скалолазанию. Дальнейшие перспективы развития объединения.

### **2. Техника безопасности.**

*Теоретические занятия.* Правила безопасности на занятиях скалолазанием. Правила поведения в учреждении. Безопасное обращение с бытовыми электроприборами. Правила дорожного движения. Снаряжение, инвентарь, технические требования к снаряжению. Взаимная страховка во время занятий и на соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях скалолазанием. Причины травм и их профилактика. Основные приёмы оказания первой медицинской помощи.

### **3. Спортивная тренировка.**

*Теоретические занятия.* Понятие о спортивной тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и физического развития в процессе обучения. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение комплексного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма, работоспособность скалолаза. Отслеживание динамики физических возможностей в течение годичного цикла. Значение разминки, особенности её содержания перед тренировкой и соревнованиями. Объективные данные

самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

#### **4. Правила соревнований по скалолазанию.**

*Теоретические занятия.* Всероссийские Правила скалолазания. Единая всероссийская спортивная классификация, разряды, звания. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Принципы совершенствования спортивной классификации. Международные правила соревнований.

#### **5. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Практические занятия.* На 6 году обучения главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Главная задача состоит в подготовке к ответственным стартам, участие в них и сам результат. Перед обучающимися ставится задача результативного выступления на соревнованиях. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объёма физической подготовки и увеличение времени отводимого на техническую и интегральную подготовки. В подготовительном периоде основной задачей является физическая подготовка. Значительное внимание уделяется упражнениям на развитие специальных физических качеств скалолаза: быстрота реакции, гибкость, координация движений, ориентировка в пространстве, ловкость. Всевозможные упражнения с предметами, с утяжелителями, подвижные игры и эстафеты.

#### **6. Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Практические занятия.* Эффективность спортивной тренировки на этапе углублённой спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений:

различные висы на руках, висы с утяжелителями, висы в блоках под разным углом, подтягивания на кампусборде и фингборде, подтягивания на пальцах и т.д., специальные комплексы упражнений для развития силы спины и живота, силы мышц ног. Идёт подготовка к сложным техническим трассам, требующих больших физических затрат и силовой выносливости. Совершенствуется техника лазания.

#### **7. Техническая подготовка.**

*Практические занятия.* Обучающиеся совершенствуют умения и навыки преодоления форм рельефа, требующих высокого технического мастерства. Обучаются технике лазания на трудность 6-7 категории сложности. Отрабатывают технику лазания коротких технически сложных боулдеринговых трасс. Совершенствуют мастерство в технике лазания на скорость по «эталлоным» и «классическим» трассам. Обучающиеся совершенствуют технику постановки трасс на трудность и боулдеринговых трасс для самостоятельного прохождения. Учатся использовать искусственные точки опоры. Совершенствуют спуск свободным лазанием, по закреплённой верёвке «дюльфером». Изучают особенности спортивной техники ведущих российских и международных спортсменов.

#### **8. Тактическая подготовка.**

*Практические занятия.* Занятия направлены на развитие тактических приёмов и способов, направленных на достижение определённой цели. Знакомство с различными элементами тактики, их применение на практике, поиск мест для отдыха, выбор подходящего темпа лазания. Обучающиеся практикуются в планировании собственных ресурсов, раскладе силовых возможностей во время лазания трасс в разных дисциплинах. Развивают визуальную память во время просмотра трасс: запоминание отдельных сложных участков и мысленное их прохождение, для достижения высокого результата на соревнованиях. Учатся моделировать свои действия, максимально концентрироваться перед выходом на старт. После участия в соревнованиях проводится анализ выступлений.

## **9. Техника страховки.**

*Практические занятия.* Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности на занятиях на скалах. Опасности, связанные с особенностями рельефов скальных тренажёров. Естественные опасности на скалах. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс на соревнованиях, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Снаряжение, применяемое для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Снаряжение, применяемое для лазания с «нижней страховкой». Приёмы страховки.

## **10. Судейская и инструкторская практика.**

*Теоретические занятия.* Состав судейской коллегии судей. Должностные обязанности судей. Подготовка соревновательных трасс. Параметры трасс для разных видов соревнований, для разных возрастных групп. Требования к тренировочным и соревновательным трассам. Категории трудности трасс. Моделирование трасс, установка зацепов. Организация страховки во время учебных занятий в зале и на естественном скальном рельефе. Проведение разминки на занятиях.

*Практические занятия.* Практика судейства в качестве судьи по технике, хронометриста, секретаря, судьи при участниках, судьи страховщика, судьи-подготовщика. Участие в судейских семинарах. Выполнение судейских категорий: юный судья. Проведение разминки для групп начального этапа обучения.

## **11. Восстановительные мероприятия.**

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для восстановления организма после физической нагрузки. Использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, растяжение. Чередование в процессе занятий нагрузки и отдыха. Использование упражнений на растяжку после физической нагрузки в конце занятий. Использование на практике приёмов личностного общения, самоконтроля. Мотивация позитивных установок, сохранение психического здоровья благодаря здоровому образу

жизни. Регулирование психического состояния путём тренинга, самовнушения, дыхательной гимнастики. Соблюдение режима дня, труда и отдыха. Соблюдение гигиенических требований к месту занятий, бытовым помещениям, снаряжению. Здоровое питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, приём витаминов.

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

## **12. Туристская подготовка.**

*Теоретические занятия.* Дисциплины спортивного туризма. Дисциплины технического туризма. Отличия летних и зимних дисциплин технического туризма. Горный, пеший, лыжный туризм. Особенности, условия проведения походов. Подготовка к походу, к экспедиции. Снаряжение, применяемое в походе: личное, групповое. Требования к снаряжению. Организация бивака на природе. Правила техники безопасности при организации бивака и разведения костра. Правила укладки рюкзака. Составление раскладки и меню. Набор продуктов для похода. Аптечка для похода. Оказание первой доврачебной помощи. Несчастные случаи в походе. Поведение в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Работа с верёвками. Вязание узлов, применяемых в технических дисциплинах туризма. Использование специального туристского оборудования. Укладка рюкзаков для участия в походе и экспедициях. Составление списка продуктов, меню для похода. Организация бивака в условиях похода. Совершение походов выходного дня.

## **13. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовой техники лазания. По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. (Приложение № 1)

#### **14. Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* Обучающиеся в течение учебного года участвуют в соревнованиях разного уровня: муниципального, регионального, федерального и всероссийского. Количество соревнований: 4-6 в год. По итогам соревнований обучающиеся выполняют спортивные разряды по скалолазанию.

#### **15. Итоговое занятие.**

*Теоретические занятия.* Подведение итогов за учебный год. Участие в соревнованиях, личностный рост каждого обучающегося. Результаты аттестации: тестирование, зачёты, результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП. Перевод на следующий этап обучения. Просмотр видео материалов. Планирование на следующий учебный год. План работы на летний период.

## **Содержание программы седьмого года обучения группы**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретические занятия.* Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения на новый учебный год. Просмотр видео и фотоматериалов по теме летней оздоровительной компании и скалолазных соревнований. Знакомство с городским, областным и Всероссийским календарём соревнований по скалолазанию. Дальнейшие перспективы развития объединения. Мероприятия учреждения и участие в них. Скалолазание на новом этапе развития. Олимпийский статус спорта, перспективы развития на современном этапе. Ведущие спортсмены страны. Ведущие тренеры России. Сборная России по скалолазанию. Участие спортсменов Челябинской области на Российских и международных стартах. Мировые звёзды скалолазания. Выдающиеся спортсмены России. Их участие на международных соревнованиях. Просмотр фото и видеоматериалов.

### **2. Правила техники безопасности.**

*Теоретические занятия.* Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Правила поведения в учреждении. Правила дорожного движения. Безопасность на улицах города. Безопасное поведение во время проведения учебного занятия. Способы и приёмы страховки, требования безопасности при организации страховки. Снаряжение, инвентарь, технические требования к страховочному снаряжению. Взаимная страховка во время занятий и на соревнованиях. Организация пунктов страховки на естественном и скальном рельефе. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях скалолазанием. Причины травм и их профилактика. Основные приёмы оказания первой медицинской помощи.

### **3. Спортивная тренировка.**

*Теоретические занятия.* Понятие о спортивной тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения на тренировке. Последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции



организма и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и физического развития в процессе обучения. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение комплексного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма, работоспособность скалолаза. Отслеживание динамики физических возможностей в течение годового цикла. Значение разминки, особенности её содержания перед тренировкой и соревнованиями. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

#### **4. Правила соревнований по скалолазанию.**

*Теоретические занятия.* Единая всероссийская спортивная классификация, разряды, звания в скалолазание. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации. Российские Правила соревнований по скалолазанию. Международные правила соревнований.

#### **5. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Практические занятия.* На седьмом году обучения главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Главная задача состоит в подготовке к ответственным стартам, участие в них и сам результат. Перед обучающимися ставится задача результативного выступления на соревнованиях разного уровня. Предусматривается снижение объёма физической подготовки и увеличение времени отводимого на техническую и интегральную подготовки. В подготовительном периоде основной задачей является физическая и специальная подготовка. Значительное внимание уделяется упражнениям на развитие специальных физических качеств скалолаза: быстрота реакции, гибкость, координация движений, ориентировка в пространстве, ловкость, сила.

## **6. Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Практические занятия.* Эффективность спортивной тренировки на этапе углублённой спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений: различные висы на руках, висы с утяжелителями, висы в блоках под разным углом, подтягивания на кампусборде и фингборде, подтягивания на пальцах и т.д., специальные упражнения для развития силы спины и живота, силы мышц ног. Идёт подготовка к сложным техническим трассам, требующих больших физических затрат и силовой выносливости. Совершенствуется техника лазания.

## **7. Техническая подготовка.**

*Практические занятия.* Совершенствование умений и навыков преодоления форм рельефа, требующих высокого технического мастерства. Обучение технике лазания на трудность 6-7 категории сложности. Отработка техники лазания коротких сложных технических боулдеринговых трасс. Повышение мастерства в технике лазания на скорость по эталлонным трассам. Совершенствование техники постановки трасс на трудность и боулдеринговых трасс для самостоятельного прохождения. Искусственные точки опоры. Спуск свободным лазанием, по закреплённой верёвке «дюльфером». Влияние техники на спортивный результат. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов.

## **8. Тактическая подготовка.**

*Практические занятия.* Занятия направлены на развитие тактических приёмов и способов, направленных на достижение определённой цели. Знакомство с различными элементами тактики, их применение на практике, поиск мест для отдыха, выбор подходящего темпа лазания. Обучающиеся практикуются в планировании собственных ресурсов, раскладе силовых возможностей во время лазания трасс в разных дисциплинах. Развивают

визуальную память во время просмотра трасс, практикуются в запоминании отдельных сложных участков и мысленном их прохождении. Для достижения высокого результата, на соревнованиях обучающиеся учатся моделировать свои действия. Учатся максимально концентрироваться перед выходом на старт. Практикуются в раскладе силовых возможностей во время лазания трассах на скорость, трудность и в боулдеринге. Во время учебного процесса проводится разбор и анализ учебных трасс, трасс соревнований.

### **9. Техника страховки.**

*Практические занятия.* Способы и приёмы страховки, требования безопасности при организации страховки. Снаряжение, инвентарь, технические требования к страховочному снаряжению. Использование специального снаряжения для страховки и спуска. Взаимодействие в парах в лазании с нижней страховкой. Совершенствование приёмов страховки, удержания партнёра во время лазания.

### **10. Психологическая подготовка.**

*Практические занятия.* Методы и средства психологической подготовки к соревнованиям. Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации, умение управлять своими действиями, чувствами. Аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия. Средства психологической подготовки – беседы, психологические упражнения, тренинги. Волевые усилия и их значение на тренировках и соревнованиях. Воспитание волевых качеств - целеустремлённости, настойчивости, самообладания, решительности. Преодоление трудностей, связанных с преодолением больших физических нагрузок, принятие оперативных решений. Умение справляться с психологическими моментами и отрицательными эмоциями на тренировках и соревнованиях. Экстремальные ситуации и преодоление их. Умение концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий. Умение фокусировать своё внимание на основном, не отвлекаясь на посторонние воздействия.

## **11. Судейская и инструкторская практика.**

*Практические занятия.* Работа осуществляется в форме практических занятий. Проведение разминки на тренировках и соревнованиях, проведение разминки для групп начального этапа. Практика судейства в качестве судьи по технике, хронометриста, секретаря, судьи при участниках, судьи страховщика, судьи-подготовщика. Участие в судейских семинарах. Выполнение судейских категорий: юный судья. Подготовка соревновательных трасс. Параметры трасс для разных видов соревнований, для разных возрастных групп. Требования к тренировочным и соревновательным трассам. Категории трудности трасс. Моделирование трасс, установка зацепов. Организация страховки во время учебных занятий в зале и на естественном скальном рельефе.

## **12. Восстановительные мероприятия.**

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для восстановления организма после физической нагрузки. Использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, растяжение. Чередование в процессе занятий нагрузки и отдыха. Использование упражнений на растяжку после физической нагрузки в конце занятий. Использование на практике приёмов личностного общения, самоконтроля. Мотивация позитивных установок, сохранение психического здоровья благодаря здоровому образу жизни. Регулирование психического состояния путём тренинга, самовнушения, дыхательной гимнастики. Соблюдение режима дня, труда и отдыха. Соблюдение гигиенических требований к месту занятий, бытовым помещениям, снаряжению. Здоровое питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, приём витаминов.

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

## **13. Туристская подготовка.**

*Теоретические занятия.* Дисциплины спортивного туризма. Дисциплины технического туризма. Горный, пеший, лыжный туризм. Этапы технического туризма. Особенности прохождения дистанций этапов. Особенности, условия

проведения походов, экспедиций. Подготовка к походу. Снаряжение, применяемое в походе: личное, групповое. Требования к снаряжению. Организация бивака на природе. Правила техники безопасности при организации бивака и разведения костра. Организация похода. Правила укладки рюкзака. Составление раскладки и меню. Набор продуктов для похода. Аптечка для похода. Оказание первой доврачебной помощи. Несчастные случаи в походе. Поведение в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Работа с верёвками: маркировка верёвок разными способами, вязание узлов, применяемых в технических дисциплинах туризма. Использование специального туристского оборудования. Укладка рюкзаков для участия в походе и экспедициях. Составление списка продуктов, меню для похода. Организация бивака в условиях похода. Совершение походов выходного дня. Подготовка к летней экспедиции.

#### **14. Выполнение контрольных нормативов.**

*Практические занятия.* На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовой техники лазания. По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общефизической и специальной подготовленности (Приложение №1).

#### **15. Участие в соревнованиях.**

*Практические занятия.* Обучающиеся принимают участие во всех соревнованиях муниципального и регионального уровня, а так же по возможности на соревнованиях Всероссийского уровня: 5-7 соревнований год. По итогам соревнований составляется таблица результативности объединения (Приложение №1, таблица 9).

#### **16. Итоговое занятие**

*Теоретические занятия.* Подведение итогов за учебный год. Участие в соревнованиях, личностный рост каждого обучающегося. Результаты аттестации: тестирование, зачёты, результаты сдачи нормативов по ОФП и

СФП. Перевод на следующий этап обучения. Планирование на следующий учебный год. Просмотр фото, видеоматериалов за учебный год. План работы на летний период. Летняя оздоровительная компания: снаряжения, экипировка, набор необходимых вещей, документов.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **1. Предметные.**

#### ***Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения***

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании;
- основные правила соревнований;
- технику безопасности на занятиях;
- иметь понятия о личной гигиене и здоровом образе жизни;
- основные способы страховки;
- снаряжение скалолаза;
- основные узлы: восьмерка.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать рельефы простой сложности;
- лазить с нижней страховкой;
- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным снаряжением;
- осуществлять взаимную страховку.

#### ***Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения***

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании;
- правила соревнований по скалолазанию;
- технику безопасности на занятиях;
- иметь понятия о личной гигиене и здоровом образе жизни;
- основные способы и приёмы страховки;
- личное снаряжение скалолаза;
- групповое снаряжение;
- основные узлы: восьмерка, прямой, встречный.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать рельефы средней сложности;
- лазить с нижней страховкой;
- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным снаряжением;
- пользоваться групповым снаряжением;
- осуществлять взаимную страховку;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- участвовать в соревнованиях по скалолазанию 1-2 раза в год.

### ***Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения***

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании;
- правила соревнований по скалолазанию;
- виды туризма;
- технику безопасности на занятиях;
- иметь понятия о личной гигиене и здоровом образе жизни;
- основные способы и приёмы страховки;
- личное и групповое снаряжение скалолаза;
- туристское снаряжение.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать рельефы средней сложности;
- лазить с нижней страховкой;
- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным снаряжением;
- пользоваться групповым снаряжением;
- осуществлять взаимную страховку;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- участвовать в соревнованиях 2-3 раза в год.



### *Планируемые результаты по окончании 4-го года обучения*

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании мировых «звёзд» скалолазания;
- правила соревнований по скалолазанию по всем видам соревнований;
- технику безопасности на занятиях;
- что такое гигиена и здоровый образ жизни, знать вредные и полезные

привычки, последствия вредных привычек;

- основные способы и приёмы страховки;
- личное снаряжение скалолаза;
- групповое снаряжение;
- узлы: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, бергвахт;
- иметь понятие о спортивной тренировке;
- состав судейской бригады;
- туристское снаряжение;
- дисциплины соревнований по туризму.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать сложные рельефы;
- лазить с нижней страховкой;
- страховать через страховочные устройства разными способами;
- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- маркировать верёвку разными способами;
- применять психологическую и тактическую подготовку к соревнованиям;
- выполнять контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях по скалолазанию во всех видах и разного уровня соревнований;
- организовывать страховку;
- собирать рюкзак;
- знать узлы, применяемые в туризме.

## ***Планируемые результаты по окончании 5-го года обучения***

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании, мировых «звёзд» скалолазания;
- правила соревнований по скалолазанию по всем видам соревнований;
- технику безопасности на занятиях;
- что такое гигиена и здоровый образ жизни, знать вредные и полезные привычки, последствия вредных привычек;
- разные приёмы страховки;
- личное снаряжение скалолаза;
- групповое снаряжение;
- виды туризма, туристское снаряжение;
- узлы: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, бергвахт;
- иметь понятие о спортивной тренировке;
- знать состав судейской бригады;
- способы укладки и маркировки верёвки.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать сложные рельефы;
- лазить с нижней страховкой;
- страховать через страховочные устройства разными способами;
- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- маркировать верёвку разными способами;
- применять психологическую и тактическую подготовку к соревнованиям;
- выполнять контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях по скалолазанию во всех видах и разного уровня соревнований;
- судить соревнования в должности судьи при участнике;
- организовывать страховку.

Ожидаемый результат освоения программы

## ***Планируемые результаты по окончании 6-го года обучения***

Обучающиеся должны знать:

- виды соревнований в скалолазании, российских и мировых «звёзд» скалолазания;

- правила соревнований по скалолазанию по всем видам соревнований;

- правила техники безопасности на занятиях скалолазанием;

- иметь понятие о физиологических основах спортивной тренировки;

- иметь представление о методике подготовки скалолаза;

- единую всероссийскую спортивную классификацию, разряды, звания;

- восстановительные мероприятия;

- способы и приёмы страховки;

- требования к скалолазному снаряжению;

- узлы: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, бергвахт;

- состав судейской бригады;

- виды соревнований по туризму;

- штрафы в техническом туризме;

- узлы, применяемые в туризме;

- способы укладки рюкзака;

- личное и групповое туристское снаряжение;

- состав аптечки в поход.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать рельефы разной сложности;

- владеть разносторонними техническими элементами в лазании;

- страховать через страховочные устройства разными способами;

- применять узлы по назначению;

- пользоваться личным и групповым снаряжением;

- маркировать верёвку разными способами;

- применять психологическую и тактическую подготовку к соревнованиям;

- выполнять контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях скалолазанию во всех видах и разного уровня соревнований;

- организовывать взаимную страховку;
- принимать участие в постановке трасс;
- судить соревнования в разных видах скалолазных соревнований;
- укладывать рюкзак;
- организовать бивак.

### ***Планируемые результаты по окончании 7-го года обучения***

- виды соревнований в скалолазании, российских и мировых «звёзд» скалолазания,

- правила соревнований по скалолазанию по всем видам соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях скалолазанием;
- иметь понятие о физиологических основах спортивной тренировки;
- иметь представление о методике подготовки скалолаза;
- единую всероссийскую спортивную классификацию, разряды, звания;
- восстановительные мероприятия;
- способы и приёмы страховки;
- требования к скалолазному снаряжению;
- узлы: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, бергвахт;
- состав судейской бригады;
- виды соревнований по туризму;
- штрафы в техническом туризме;
- узлы, применяемые в туризме;
- способы укладки рюкзака;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- состав аптечки в поход;
- бивачное снаряжение.

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать рельефы разной сложности;
- владеть разносторонними техническими элементами в лазании;
- страховать через страховочные устройства разными способами;

- применять узлы по назначению;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- маркировать верёвку разными способами;
- применять психологическую и тактическую подготовку к соревнованиям;
- выполнять контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях скалолазанию во всех видах и разного уровня соревнований;
- организовывать страховку;
- принимать участие в постановке трасс;
- выполнять обязанности судьи страховщика, секретаря, хронометриста, судьи по технике в разных видах скалолазных соревнований;
- самостоятельно проводить разминку;
- составлять раскладку для похода;
- организовывать бивак;
- укладывать рюкзак;
- завязывать узлы, применяемые в туризме.

## **2. Метапредметные.**

Метапредметными результатами изучения курса программы является формирование следующих универсальных учебных действий.

### ***Регулятивные:***

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы на тренировочной трассе;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

### ***Познавательные:***

- пользоваться приёмами анализа и синтеза во время теоретических и практических занятий;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

***Коммуникативные:***

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**3. Личностные:**

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

- формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности;

- развитие инициативности и самостоятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- знание социальных норм, правил поведения;

- знание правил поведения на соревнованиях;

- знание правил поведения в городе и в лесу;

- формирование чувства любви к природе, бережного отношения к ней;

- формирование гражданской ответственности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Скалолазание»  
2022-2023 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	7 лет		
2	Начало освоения программы	1 год обучения	3 год обучения	5 год обучения
		15.09.2022	12.09.2020	15.09.2017
	Окончание освоения программы	31.05.2029	31.05.2027	31.05.2024
4	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)		
5	Выходные и праздничные дни	Праздничные дни, установленные Правительством РФ: <u>2022 – 2023 учебный год:</u> 4 ноября — День народного единства 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.		
6	Каникулы (сроки, продолжительность)	1 – 11 января 2023		
7	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	16.09.2022	12.09.2020	15.09.2017
8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися (ст 58 п. 1 ФЗ № 273)	1 год обучения: с 15.05.2023- 18.05.2023 3 год обучения: с 15.05.2023- 18.05.2023 5 год обучения: с 25.05.2023- 27.05.2023		
9	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	Май 2029	Май 2027	Май 2024

**Приложение 1**  
к календарному учебному графику

**Расписание занятий в 2022/2023 учебном году**

Объединение: «Скалолазание».

Педагог: Цыпышев Евгений Леонидович.

Место проведения занятия (ОУ, адрес):

- МБУДО «СЮТур г. Челябинска» (г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 36);
- Скалодром «Алмаз» (г. Челябинск, ул. Эстонская, 17).

№ группы	Год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение	Всего часов
1	1		15:00-18:30		15:00-18:00				6
2	3	15:00-18:00		15:00-18:00		15:00-18:00		15:00-18:00	12
3	5	18:00-21:00		18:00-21:00		18:00-21:00	18:00-21:00	18:00-21:00	15



## 2.2. Учебный план.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание»

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Первый год обучения	216	36	180	Зачет, тест
2	Второй год обучения	324	36	288	Зачет, тест
3	Третий год обучения	432	36	396	Зачет, тест
4	Четвёртый год обучения	432	36	396	Зачет, тест
5	Пятый год обучения	540	36	504	Зачет, тест
6	Шестой год обучения	540	36	504	Зачет, тест
7	Седьмой год обучения	540	36	504	Зачет, тест

## **2.3. Условия реализации программы.**

### **Сроки реализации программы.**

Программа реализуется в течение 7 лет. Структура многолетней подготовки обусловлена многими факторами, а сам многолетний процесс подготовки спортсменов-скалолазов подчинён общим закономерностям обучения и воспитания. Постепенно возрастающее количество учебных часов от 216 до 432/540 часов в год позволяет постепенно увеличивать учебную нагрузку на обучающихся, увеличить количество занятий на естественном рельефе, повысить качество подготовки. Количество учебных часов в год планируется из расчёта 36 недель учебно-тренировочной работы.

**Условия набора обучающихся.** Набор детей в группы производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Так как, программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может в любом возрасте.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Главным критерием зачисления в ту или иную группу является возраст и подготовленность детей. Отслеживается по результатам нормативов ОФП и СФП. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень, либо остаются на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Наполняемость групп определяется в связи с необходимостью обеспечения техники безопасности во время тренировочных и спортивных мероприятий.

**Формы обучения.** Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным. Цифровые ресурсы могут использоваться не только при проведении занятий в дистанционной форме, но и в очном обучении в качестве дополнительного образовательного ресурса как за рамками непосредственного процесса освоения программы, так и для разнообразия форм самой образовательной деятельности.

Программа предусматривает, при необходимости, возможность проведения отдельных тем в дистанционной форме.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

**Организация образовательного процесса.** Для привлечения школьников к занятиям скалолазанием первое знакомство ребят проводится с рассказа об истории этого вида спорта, тенденций развития в нашей стране и мире с использованием наглядных фильмов и фотографий.

Теоретическую подготовку юные скалолазы получают в виде вводных бесед и лекций. Объём упражнений, время занятий и интенсивность тренировки для каждой возрастной группы – дифференцированный.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на скалодроме МБУДО «СЮТур г. Челябинска», а так же на скалодромах г. Челябинска.

Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической части. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года. В каникулярное время занятия проводятся по расписанию, либо по утверждённому плану.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к

соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### 1. Перечень материального обеспечения учебно-тренировочного процесса при проведении учебных занятий.

- скалодром;
- страховочные маты;
- набор съёмных зацепов;
- скальные крючья;
- основная верёвка;
- магнезия;
- репшнур;
- карабины;
- оттяжки;
- компьютер;
- интерактивная доска;
- фото и видеоматериалы;
- методические пособия;
- личное снаряжение (скальные туфли, страховочная беседка, мешок с магнезией, спортивная одежда, кроссовки).

#### 2. Перечень материального обеспечения учебно-тренировочного процесса при проведении спортивно-тренировочных сборов и экспедиций.

Личное снаряжение: скальные туфли, страховочная беседка, мешок с магнезией, спортивная одежда, кроссовки, рюкзак, спальник, коврик туристский.

Групповое (бивачное) снаряжение: оттяжки с карабинами, верёвки страховочные, карабины с муфтой, спусковое устройство, страховочное устройство, навески (тросс), набор зацепов, аптечка, тент костровой, костровое оборудование, палатки, набор котлов.

#### **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся:

- анкетирование с помощью тестов и опроса, определяющие глубину усвоения теоретического материала;
- сдачи нормативных результатов по ОФП и СФП, показывающие степень усвоения практического материала;
- оценивание уровня спортивного мастерства по результатам выступлений на соревнованиях и выполнения спортивных разрядов;
- проведение зачёта по технике лазания для детей не участвующих в спортивных соревнованиях.

Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Скалолазание».

Виды аттестации и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения.
- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- Промежуточный контроль: проводится в конце учебного года (апрель-май).
- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Скалолазание». Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы «Скалолазание», в соответствии с содержанием программы.

Методические и дидактические разработки форм проведения и оценивания результатов приведены в Приложении к программе, с указанием ссылки на них в таблице.

**«Аттестация по итогам реализации программы «Скалолазание».**

<b>Форма аттестации</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Формы оценивания</b>	<b>Форма фиксации результатов</b>
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача нормативов по общей физической подготовке	Баллы	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	- Тестирование; - Проверочные задания;- Выполнений контрольных нормативов; - Педагогическое наблюдение; - Соревнования; - Анализ достижений.	Баллы Место Разряды Рейтинг	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3, 1.4,1.5) Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза» (Приложение 1.7) «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся» (Приложение 1.8)
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	- Выполнений контрольных нормативов; - Соревнования; - Тестирование по теоретическому материалу; - Анализ достижений.	Баллы Место Разряды Рейтинг	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2) Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3, 1.4,1.5) «Протокол результатов тестирования теоретического материала по программе «Скалолазание» (Приложение 1.6) Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена

					<p>скалолаза»  (Приложение 1.7)  «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся»  (Приложение 1.8)</p>
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их способностей, результатов обучения. Ориентирование на дальнейшее обучение.</p>	<p>- Выполнений контрольных нормативов;  - Соревнования;  - Тестирование по теоретическому материалу;  - Анализ достижений</p>	<p>Баллы  Место  Разряды  Рейтинг</p>	<p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...»  (Приложение 1.1)  «Индивидуальная карточка учета результатов...»  (Приложение 1.2)  Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов»  (Приложение 1.3, 1.4,1.5)  «Протокол результатов тестирования теоретического материала по программе «Скалолазание»  (Приложение 1.6)  Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза»  (Приложение 1.7)  «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся»  (Приложение 1.8)</p>

## **2.5. Методические и дидактические материалы.**

### Методические материалы:

- Методические рекомендации/Сост. А. В. Стулов, И.А. Заморов – Тюмень, 2019.– 41 с. (Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня предназначены для тренеров и педагогов дополнительного образования по скалолазанию, которые стремятся к тому, чтобы их воспитанники росли в своем мастерстве как можно быстрее и продуктивнее);

- Новикова Н. Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)». (В учебно-методическом пособии изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования);

- Гусак И.В. «Доклад особенности подготовки спортсменов скалолазов в лазании на трудность» (В данном докладе сделана попытка увязать методики тренировок в скалолазании с их физиологическими аспектами, т.е. подойти к решению тренировочных проблем с точки зрения физиологии);

- Эрик Хорст. «Тренировки в скалолазании. Полное руководство по улучшению ваших результатов» (О последних достижениях науки в спорте, практике и тренировочных техниках, применяемых олимпийскими спортсменами (но все еще неизвестных скалолазам), а также об использовании ментальных тренировок и успешной стратегии в спорте);

- Учебное издание «Скалолазание». Примерная программа. Редакция З.Ф. Богданова (Примерная программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа включает нормативную, организационную, методическую части и практический материал по подготовке скалолазов);

- Сидоров Д.А. «Основы техники скалолазания на скалодроме(тренажере)» Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для детей 7-15лет. (учебно-методическом пособии даны основы техники скалолазания. Изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны



методы спортивного совершенствования. Рассмотрены основные приемы техники скалолазания в зависимости от формы рельефа, даны методы силовой подготовки как одного из основных этапов общей физической подготовки скалолазов).

Дидактические материалы:

- Видеозаписи (учебные видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира): видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира): «Скалолазы мира – знаменитые покорители вершин», «Скалолазы России: из СССР – к вершинам новейшей истории», «История скалолазания: старт молодого спорта», «Скалолазание для детей – лучшее активное хобби», «Физподготовка скалолаза – тренировки и диета», «Скалолазание как вид спорта», «Скалодром – ввысь при любых обстоятельствах», «Выбираем специальное снаряжение скалолаза», «Выбираем костюм для скалолаза», «Скалолазание и его виды: полный обзор для начинающих» и др.);

-Плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию;

-Специальная литература (книги, журналы, статьи о скалолазании);

## 2.6. Список литературы.

### Для педагогов:

1. «Скалолазание». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.; ФиС, 1978.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – М.; Вилад, 1996.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация неолимпийских видов спорта. – М.; Вертикаль, 2005.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М., ФиС, 1977.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
7. Гусак И.В. «Доклад особенности подготовки спортсменов скалолазов в лазании на трудность» (В данном докладе сделана попытка увязать методики тренировок в скалолазании с их физиологическими аспектами, т.е. подойти к решению тренировочных проблем с точки зрения физиологии).
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1. – М.; Советский спорт, 2002. – 376 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., ФиС, 1977.
10. Методические рекомендации/Сост. А. В. Стулов, И.А. Заморов – Тюмень, 2019. – 41 с. (Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня предназначены для тренеров и педагогов дополнительного образования по скалолазанию, которые стремятся к тому, чтобы их воспитанники росли в своем мастерстве как можно быстрее и продуктивнее).
11. Новикова Н. Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)». (В учебно-методическом пособии изложен путь

формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования).

12. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.; ФиС, 1987.

13. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

14. Сидоров Д.А. «Основы техники скалолазания на скалодроме (тренажере)» Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для детей 7-15 лет. (учебно-методическом пособии даны основы техники скалолазания. Изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования. Рассмотрены основные приемы техники скалолазания в зависимости от формы рельефа, даны методы силовой подготовки как одного из основных этапов общей физической подготовки скалолазов).

15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под редакцией А.Е.Пиратинского. – М.; ФСР, 2002

16. Учебное издание «Скалолазание». Примерная программа. Редакция З.Ф. Богданова (Примерная программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.Программа включает нормативную, организационную, методическую части и практический материал по подготовке скалолазов).

17. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.

18. Энциклопедия туриста. Ред. Тамм Е.И. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

19. Эрик Хорст. «Тренировки в скалолазании. Полное руководство по улучшению ваших результатов» (О последних достижениях науки в спорте, практике и тренировочных техниках, применяемых олимпийскими спортсменами (но все еще неизвестных скалолазам), а также об использовании ментальных тренировок и успешной стратегии в спорте).

**Для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.
2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.
3. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 – 175 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990. - 256
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ 1**  
**«Бланки результатов аттестации»**  
**к программе**  
**«Скалолазание»:**

**Содержание**

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	78
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	79
Приложение 1.3. «Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп 1- 3 годов обучения»	80
Приложение 1.4.«Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп 1-3 годов обучения»	81
Приложение 1.5. «Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учебно-тренировочных групп»	82
Приложение 1.6. Протокол результатов теоретического тестирования по программе «Скалолазание»	83
Приложение 1.7. Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза»	84
Приложение 1.8. «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся»	85

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
**в \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
<b>ВСЕГО чел.</b>	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
<b>ВСЕГО чел.</b>	

Дата:

Подпись педагога:

**Приложение 1.2**  
к программе «Скалолазание»

Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
**физкультурно-спортивной направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>1. Теоретическая подготовка</b>						
<b>1.1. Теоретические знания</b>						
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>						
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой						
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>						
<b>3. Обще-учебные умения и навыки:</b>						
<b>3.1. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога;						
<b>3.2. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы						
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденческие; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.						
<b>ИТОГО баллов:</b>						

**Приложение 1.3**  
к программе «Скалолазание»

**«Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп 1- 3 годов обучения»**

№	Ф.И.	Контрольные тесты (мальчики)						
		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Подъём ног под углом 90 град. (кол-во раз)	Вис на руках (сек)	Отжимания (кол-во раз)	Пресс (кол-во раз)	«Пистолетик» (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)
1								
2								
3								
4								
5								

№	Ф.И.	Контрольные тесты (девочки)						
		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Подъём ног под углом 90 град. (кол-во раз)	Вис на руках (сек)	Отжимания (кол-во раз)	Пресс (кол-во раз)	«Пистолетик» (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)
1								
2								
3								
4								
5								



**Приложение 1.4**  
к программе «Скалолазание»

**«Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп 1-3 годов обучения»**  
в соответствии с приложением 2.1 «Нормативы по ОФИ и СФП»

№	Ф.И.	Контрольные тесты (мальчики)						
		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Подъём ног под углом 90 град. (кол-во раз)	Вис на руках (сек)	Отжимания (кол-во раз)	Пресс (кол-во раз)	«Пистолетик» (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)
1								
2								
3								
4								
5								

**Приложение 1.5**  
к программе «Скалолазание»

**«Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учебно-тренировочных групп»**  
в соответствии с приложением 2.1 «Нормативы по ОФИ и СФП»

№	Ф.И.	Контрольные тесты (мальчики)								
		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Подъём ног под углом 90 град. (кол-во раз)	Вис на руках (сек)	Отжимания (кол-во раз)	Пресс (кол-во раз)	«Пистолетик» (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)	Блок на 2-х руках под углом 45 * (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)
1										
2										
3										
4										
5										

**Протокол результатов**  
теоретического тестирования по программе «Скалолазание»

№	Фамилия Имя	Вопросы по теории скалолазания	Итог (зачет)

**Протокол результатов**  
сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза»

№	Фамилия Имя	Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза	Итог (зачет)

**Приложение 1.8**  
**к программе «Скалолазание»**

**Сводная таблица результатов**  
**участия в соревнованиях обучающихся**

№	ФИО	Год обучения	Название соревнований	Уровень соревнований	Занятое место	Выполненный разряд
1						
2						
3						
4						
5						

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**  
**«Методические, дидактические, оценочные материалы»**  
**к программе**  
**«Скалолазание»**

**Содержание**

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	87
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	89
Приложение 2.3. «Нормативы по ОФП и СФП»	90
Приложение 2.4. «Критерии оценки для приёма контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке»	93
Приложение 2.5. «Методические рекомендации по организации занятий по программе «Скалолазания»	94
Приложение 2.6. «Упражнения для скалолазания в игровой форме для детей от 7 до 11 лет»	100
Приложения 2.7. «Вопросы-тесты по теоретическому материалу»	102

**Приложение 2.1**  
**к программе «Скалолазание»**

**Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
физкультурно-спортивной направленности**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	<u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
		<u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более ½);	<b>5</b>	
		<u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	1.2. Владение специальной терминологией	<u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	<b>1</b>	
		<u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	<b>5</b>	
		<u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	<b>10</b>	
<b>2. Практическая подготовка:</b>	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	<u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	<b>1</b>	- контрольное задание
		<u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	<b>5</b>	
		<u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	<b>10</b>	
	2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	<u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	<b>1</b>	
		<u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);	<b>5</b>	
		<u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	

<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<b>3.1. Учебно-коммуникативные умения.</b>	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- наблюдение
	3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.		<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	<b>3.2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	
	3.2.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
	3.2.2. Умение аккуратно выполнять работу		<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	<b>10</b>	

### Критерии баллов физкультурно-спортивной направленности

Высокий (В) уровень	С 31-до 60 баллов
Средний (С) уровень	С 7-до 30 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 6 баллов



**Приложение 2.2**  
**к программе «Скалолазание»**

**Уровни освоения материала обучающимися**

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приёма а различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приёма	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях

**«Нормативы по ОФП и СФП»**

для групп начальной подготовки 1,2 и 3 годов обучения

Норматив ОФП и СФП	1 год		2 год		3 год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	1-2	1-5	4-8	3-5	5-10
Подъём ног под углом 90 градусов (кол-во раз)	3-5	5	5-8	5-8	8-10	10-15
Вис на руках (сек)	15	15	20	20-30	30	30-45
Отжимания (кол-во раз)	3-5	5-8	10	10-15	15	20
Пресс (кол-во раз)	10	12	15-20	20-25	20-30	20-30
«Пистолетик» (кол-во раз)	2	2	5	5-8	5-8	5-10
Прыжок в длину (см)	-	-	120	140	135	160

для учебно-тренировочных групп 4,5 годов обучения

Норматив ОФП	4 год		5 год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Подтягивание на перекладине (раз)	4-6	6-10	8-12	10-15
Подъём ног под углом 90* (кол-во раз)	8-10	8-10	10-12	10-15
Вис на руках (сек)	30	40	60	80
Отжимания (кол-во раз)	15-18	20-25	20-25	20-30
Пресс, подъём ног к перекладине (кол-во раз)	3-5	5-8	5-8	8-10
«Пистолетик» (кол-во раз)	8-10	10-15	10-12	15-20
Прыжок в длину (см)	130	140	140	160
Блок на 2-х руках под углом 45 * (сек)	5	5-8	5-8	10-12
Челночный бег 3x10 м (сек)	10-10,4	9,8-9,0	9,8-9,0	8,2-8,8

Для учебно-тренировочных групп 6 и 7 годов обучения

Норматив ОФП и СФП	6 год		7 год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10-12	15-18	10-15	18-20
Подъём ног под углом 90* (раз)	10-12	12-15	12-15	15-18
Вис на рука(сек)	60	60-80	60-70	70-80
Отжимания (кол-во раз)	20-25	25-30	25-30	30-40
Пресс, подъём ног, (кол-во раз)	6-8	8-12	8-10	10-15
«Пистолетик» (кол-во раз)	10-12	15-20	12-15	18-20
Прыжок в длину (см)	120-130	130-140	130-140	140-160
Блок на 2-х руках под углом 45 * (сек)	5-8	12-15	8-10	15-20
Челночный бег 3x10 (сек)	10-10,4	9,8-9,0	9,8-9,0	8,2-8,8

**Приложение 2.4**  
**к программе «Скалолазание»**

**Критерии оценки**  
**для приёма контрольных нормативов**  
**по общефизической и специальной подготовке**

Балл	Бег 30 м	Прыжок в длину (см)	Подтягивания на перекладине (раз)	Отжимания от пола (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъём ног в висе (раз)	Челночный бег 3*10м (с)
1	6,6	120	1	8	3	1	10,4
2	6,4	130	2	10	4	2	10,2
3	6,2	140	4	12	6	3	10,0
4	6,0	150	6	16	8	4	9,8
5	5,8	160	8	20	10	5	9,6
6	5,7	170	10	24	12	6	9,4
7	5,6	180	12	28	14	8	9,2
8	5,5	190	14	32	16	10	9,0
9	5,4	200	16	36	18	12	8,8
10	5,3	210	18	40	20	15	8,6
11	5,2	215	20	44	23	18	8,4
12	5,1	220	22	48	26	21	8,2
13	5,0	225	24	52	29	24	8,0
14	4,9	230	26	56	32	27	7,8
15	4,8	235	28	60	35	30	7,7
16	4,7	240	30	64	38	33	7,6
17	4,6	245	32	68	41	36	7,5
18	4,5	250	33	72	44	39	7,4
19	4,4	255	34	76	47	42	7,3
20	4,3	260	35	80	50	45	7,2

## **Методические рекомендации**

### **по организации занятий по программе «Скалолазание»**

**Методические рекомендации к блоку заданий для проведения разминки.**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – общую и специальную.

В общую разминку может входить лёгкий разминочный бег с выполнением упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлёстывание голени, бег с вращением рук, подскоками, ускорениями.

Можно включить эстафеты с элементами лазания и другими упражнениями.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивания всех групп мышц, участвующих в процессе лазания. Лазание по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы.**

Уровнем силовых возможностей скалолаза является его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепами.

Пути развития максимального силового напряжения:

-преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход),

-предельное число повторений, прохождение сложного участка максимальное количество раз),

- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств.**

Основными двигательными характеристиками при лазанье являются:

- время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты должна отвечать следующим требованиям:

- технический уровень скалолаза должен позволять выполнять заданное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторений скорость не снижалась из-за переутомления.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития скоростно-силовых качеств.**

Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия.

Увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Более эффективен второй путь. Формируется способность выполнять значительные усилия в условиях быстрых движений.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.**

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники;
- умением быстро перестраиваться в условиях меняющегося рельефа при прохождении трассы.

В основе развития этих качеств лежат разнообразные упражнения, но главное – это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости.**

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Во время движения по трассе скалолаз должен всё время перестраиваться на новый рельеф, постоянно контролировать свои движения. Это требует большой концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу большой интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 ударов в минуту. Поэтому нужно обладать высоким уровнем силовой и скоростной выносливости, также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног, мышц спины и пресса). Выполнение большого объёма тренировочной работы, повышающей уровень силовой выносливости, позволяет легче преодолеть утомление при нагрузке, быстрее восстановиться в паузы отдыха.

### **Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства.**

Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазания и выполнения специальных приёмов, которые отрабатываются как на скалодромах, так и на скалах.

В качестве специальных тренажёров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, кирпичные стенки и т.д.

К этой группе упражнений можно отнести: хождение на «трении» по наклонным плоскостям, перешагивания через гимнастическое бревно, коня, отдельные лазательные движения. Для групп начальной подготовки следует широко использовать спортивные и подвижные игры, эстафеты, различные виды спорта.

### **Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки.**



Страховке и само страховке следует уделять внимание на каждой тренировке. Проводить раз в год зачёт по проверке знаний техники страховки.

Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя, их особенности.

Узлы, разрешённые в скалолазании. Страховочные системы, верёвки, карабины. Требования к страховочному снаряжению. Страховочная «восьмёрка», другие страховочные устройства. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика (устные команды). Отработка действий страховщика в момент лазания спортсмена. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск, приземление. Отработка страховки во время лазанья на скорость, во время лазанья с нижней страховкой. Отработка техники вщёлкивания верёвки в оттяжки. Ошибки при вщёлкивании, исправление ошибок. Требования к верёвке для лазания с нижней страховкой.

Действия страховщика в зависимости от движения спортсмена.

Особенности организации страховки на скалах. Предупреждение травматизма.

**Методические рекомендации к блоку занятий по инструкторской и судейской практике.**

Привитие инструкторских и судейских навыков нужно начинать на первом году обучения в учебно-тренировочной группе. Формы проведения занятий: лекции, беседы, практические занятия. На третьем году обучения обучающиеся должны овладеть терминологией, принятой в виде спорта: отдачи раппорта, построение, проведения разминочных упражнений. Педагог развивает способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися, находить ошибки в технике и приёмах. Обучающиеся должны научиться проводить вместе с педагогом разминку в группе. Следить за техникой безопасности на занятиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований и последующей проверки знаний. Привлечением обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей или другой группе при проведении контрольных

соревнований. На 7-8 году обучения обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, проводить её по заданию тренера. Должны правильно демонстрировать технические приёмы и замечать и исправлять ошибки других при выполнении заданий. По судейской практике обучающиеся должны знать правила соревнований по виду спорта, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи при участниках, страховщика и судьи по технике.

### **Методические рекомендации к теме «Восстановительные мероприятия».**

Освоению больших тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Они предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления это требования к режиму дня, труда, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства включают в себя: культура межличностных отношений, поведение в семье и коллективе, комфортные условия пребывания, разнообразие досуга, самоконтроль, здоровый образ жизни, специальные физические упражнения, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений.

Медико-биологические средства: рациональное сбалансированное питание, витаминизация. Применение физических средств восстановления: массаж ручной, подводный массаж, вибрационный, контрастный душ, ванна, сауна, русская баня.

Средства общего воздействия (ванна, сауна) следует применять не чаще 1-2 раз в неделю. Средства восстановления используются при снижении

спортивной работоспособности. В группах 1-3 годов обучения восстановление происходит естественным путём, так как общий объём физических нагрузок невелик. Из восстановительных средств рекомендуется ежедневный гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера. Рациональное сочетание физических нагрузок, и интервалов отдыха на занятиях. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и игровых форм занятий. Витаминизация должна проводиться с учётом возрастных критериев. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах необходимо оптимальное соотношение физических нагрузок и отдыха. Следует уделять внимание индивидуальной переносимости физических нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить объективные ощущения и показатели: ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов. Потоотделение. Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: самовнушение, отвлекающая беседа, дыхательные упражнения. Медико-биологические средства включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, русскую парную баню, сауну, физиотерапию, гидротерапию и т.д.

### **Методические рекомендации к теме «Спорт и здоровье».**

Медико-биологический контроль.

На первых этапах обучения основной задачей является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков. Обучающиеся проходят медицинское обследование в поликлинике по месту жительства, либо в городском физкультурном диспансере. Это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом скалолазанием, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Текущее обследование позволяет контролировать переносимость физических нагрузок.

## **Упражнения для скалолазания в игровой форме**

### **для детей от 7 до 11 лет**

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Для развития цепкости, ловкости, координации движений, для привыкания к зацепам и скалолазному тренажёру. И самое главное для заинтересованности в занятиях скалолазанием.

1. «Нарисуй-ка»

На тренажёре вешаются листы чистой бумаги. Дети должны по очереди нарисовать рисунок. Листы располагаются на небольшой высоте. Можно проводить в форме эстафеты.

2. «Подарочек»

Дети располагаются на тренажёре. Держась рукой за зацеп они передают по очереди мячик или другой предмет.

3. «Догонялки»

Игра проводится на траверсе по кругу. У одного ребёнка прицеплен платочек. Задача второго догнать первого и отобрать этот предмет.

4. «Оденься»

На тренажёре прицеплены разные вещи. Задача участника долезть до предмета и надеть его не спускаясь с зацепов.

5. «Кто быстрее»

По разные стороны тренажёра встают участники. На середине крепится предмет. По команде участники лезут по тренажёру к предмету. Кто быстрее возьмёт его, тот и выиграл.

6. «Найди конфетку»

На зацепах прячутся маленькие конфетки. По команде дети начинают искать. Кто больше соберет, тот победил.

7. «Рывок»

Дети лезут свободно. По команде тренера, дети должны коснуться рукой потолка. Срываться нельзя.

8. «Выполни задание»

Дети лазают свободно по тренажёру. По команде тренера выполняют задания: пролезть руки согнутые, пролезть руки скрещенные, пролезть с закрытыми глазами, руки и ноги согнуты и т.д.

9. «Потанцуем»

Дети лазают под музыку. Выполняют движения под музыкальный ритм.

10. «Повторюшки»

Дети лазают на тренажёре. Один показывает движение, все остальные дети должны его повторить.

11. «Самый быстрый»

Дети стоят на мате у черты. По команде они подбегают к тренажёру и начинают лезть. По хлопку дети должны остановиться. Кто залез выше, тот победил

12. «Упражнения вслепую»

Пролезть участок скалодрома с закрытыми глазами по команде.

13. «Удержи равновесие»

На определённых зацепах удерживать равновесие по команде.

**ВОПРОСЫ-ТЕСТЫ**  
**по теоретическому материалу**

**Группа начальной подготовки**

1. Что такое скалолазание?
2. ТБ на занятиях скалолазанием?
3. Снаряжение скалолаза. Перечислить.
4. Что такое ЗОЖ? Польза ЗОЖ для юного спортсмена.
5. Виды соревнований в спорте «скалолазание»?
6. Узлы, используемые в скалолазании? Завязать. (Восьмёрка, прямой)
7. Понятие о туризме. Виды туризма.
8. Туристское снаряжение в условиях похода.
9. Понятие о страховке в скалолазании в разных видах.
10. Правила соревнований в видах скалолазания.

**Группа учебно-тренировочная шестого года обучения**

1. Скалолазание как вид спорта? (Краткие сведения).
2. ТБ на занятиях скалолазанием?
3. Снаряжение скалолаза. Личное и групповое.
4. Что такое ЗОЖ? Вредные привычки.
5. Виды соревнований в спорте «скалолазание»? Характеристика видов.
6. Узлы, используемые в скалолазании? Завязать. (Восьмёрка, прямой, встречный)
7. Понятие о туризме. Виды туризма.
8. Туристское снаряжение в условиях похода. Личное, групповое.
9. Страховка в скалолазании в разных видах.
10. Технические элементы в скалолазании.
11. Состав судейской коллегии.
12. Правила соревнований по видам.
13. Восстановительные мероприятия.
14. Ведущие скалолазы мирового и российского уровня.