

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
многопрофильный лицей
города Кирово-Чепецка Кировской области**

**Утверждено директором
МБОУ многопрофильный лицей
_____ Н.Ю. Беляевой**

Юные скалолазы

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
для учащихся 2-4 классов (8-11 лет)**

**Срок реализации программы – 1 год
Общее количество часов – 108**

**Кирово-Чепецк
2022**

74.200.587

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные скалолазы» составлена в соответствии с образовательной программой МБУ ДО СЮТур. Программа является продолжением ознакомительной программы «Азбука скалолазания» и направлена на развитие первоначальных умений техники и тактики скалолазания, общей и специальной физической подготовки, мотивации к занятием спортивным скалолазанием.

Программа предназначена для занятий с обучающимися в возрасте 8-11 лет (2-4 класс), может быть использована во внеурочной деятельности общеобразовательных школ при наличии соответствующей материально-технической базы и подготовленных кадров.

Автор-составитель

Рудых Н.О., педагог дополнительного образования
МБУ ДО СЮТур (первая квалификационная
категория)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	5
Планируемые результаты	5
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	14
Календарный учебный график	14
Условия реализации программы	14
Формы аттестации и оценочные материалы	18
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
Приложение 1 Содержание и методика общей и специальной физической подготовки	22
Приложение 2 Подвижные игры	27
Приложение 3 Таблица «Индивидуальные достижения».....	29
Приложение 4 Инструкции.....	30

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные скалолазы» составлена в соответствии с образовательной программой МБУ ДО СЮТур как продолжение ознакомительной программы «Азбука скалолазания» с целью привлечения к занятиям спортивным скалолазанием учащихся начальных классов. Программа направлена на развитие первоначальных умений техники и тактики скалолазания, общей и специальной физической подготовки, мотивации к занятиям спортивным скалолазанием.

Программа составлена на основе многолетнего опыта работы скалодрома Кирово-Чепецкой станции юных туристов, переработанной литературы по скалолазанию, альпинизму и спортивной подготовке детей и подростков, разработанной в 2019 году двухлетней программы «Юные скалолазы», а также с учетом сложившихся традиций воспитательной, методической и спортивной работы СЮТур. Кроме того, занятия скалолазанием способствуют исправлению осанки, развитию реакции, гибкости и ловкости, учат преодолевать трудности, закаливают, вырабатывают терпение.

Новшеством и отличительной особенностью программы является отбор содержания, позволяющий как продолжать занятия детям, освоившим программу «Азбука скалолазания», так и начать успешно заниматься вновь детям в возрасте 8-10 лет. В содержании предусмотрено повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также совершенствование техники лазанья при помощи специальных упражнений. Намеченные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним.

Учитывая требования СП 2.4.3648-20, содержание программы предполагает освоение первоначальных умений скалолазания на небольшой высоте и трудности, с включением общефизической и специальной физической подготовки, необходимой для хорошего владения навыками скалолазания. По сложности предлагаемого материала программу можно отнести к стартовому уровню, по сроку ее освоения – к ознакомительной.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов в сфере дополнительного образования детей:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изм. и доп. от 30.09.2020);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 30.07.2020 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжения министерства образования Кировской области №835 от 30.07.2020 об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области. Приложение №4 «Порядок включения дополнительных общеразвивающих программ в систему ПФДО».

В программе также учтены:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564);

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 апреля 2018 г. N 342 "Об утверждении правил вида спорта «Скалолазание».

Программа предназначена для занятий с детьми в возрасте 8-11 лет (младший школьный возраст), освоивших ознакомительную программу «Азбука скалолазания» или ранее не занимавшихся спортивным скалолазанием. Состав группы в этой возрастной категории может быть разновозрастным. Предполагаемая наполняемость группы 12–15 человек (3 подгруппы по 4-5 человек).

Программа рассчитана на один год обучения, состоящий из 36 учебных недель, объём учебной нагрузки 108 часов. Форма обучения очная. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Программа состоит из 12 разделов, в основном, практического характера (доля практических занятий составляет 86%). 30% содержания программы посвящено развитию физических качеств, необходимых для успешного скалолазания. Основное время отведено отработке техники и тактики скалолазания на несложных трассах, психической и психологической готовности к преодолению трудностей. При этом календарно-тематическое планирование подчиняется календарному учебному графику станции, учитывающему календарь соревнований и общих мероприятий воспитательного характера.

Теоретическая подготовка в основном проводится в форме бесед. Материал, сложный для детей младшего школьного возраста, лучше преподносить в объяснительно-иллюстративной форме. Практическая часть отрабатывается на тренажерах, на полигоне, в зале. Развитию интереса к занятиям также будет способствовать использование игр и игровых упражнений. Рекомендуемое соотношение времени в рамках одного полуторачасового занятия: теория 10-15 минут, физическая подготовка (включая разминку и заминку) 20-25 минут, отработка умений скалолазания 25-30 минут.

Занятия, в зависимости от темы и уровня подготовленности обучающихся, могут проводиться как полной группой, так и по подгруппам. Некоторые темы (по усмотрению руководителя) целесообразнее проводить в форме индивидуальных или групповых занятий с неполным составом, но не более 20 % от общего числа годовой учебной нагрузки.

Цель и задачи программы

Цель программы – обеспечение условий для развития первоначальных умений техники и тактики скалолазания, общей и специальной физической подготовки, мотивации к занятиям спортивным скалолазанием.

Задачи:

Образовательные

- обучение технике и тактике скалолазания на несложных трассах
- обучение грамотному и безопасному нахождению на скальных массивах

Развивающие

- развитие физических данных, необходимых в скалолазании
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, способности преодолевать страх
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия на трассе

Воспитательные

- воспитание у обучающихся сознательной дисциплины, соблюдения норм культурного поведения, чувства ответственности
- развитие мотивации к занятиям спортивным скалолазанием

Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты: развитая мотивация детей на спортивное совершенствование, достаточная теоретическая, практическая и физическая подготовка для продолжения занятий на станции по программам «Спортивный туризм с элементами скалолазания для младших школьников», «Спортивный туризм».

Результат выполнения программы проверяется тестовыми теоретическими заданиями, зачетом по страховке и общефизической подготовке, участием в групповых (возраст 8-9 лет) и городских (возраст 10-11 лет) соревнованиях по скалолазанию на скорость, трудность, на бoulderingовых трассах и конкурсе вязки туристских узлов. Конечным результатом выполнения программы является участие в походе выходного дня с соблюдением норм спортивного и общечеловеческого поведения, правил техники безопасности.

Предметные результаты:

- знание и умение выполнять правила поведения и ТБ на занятиях, в общественных местах
- знание и умение выполнять правила соревнований по скалолазанию
- умение осуществлять спортивную и верхнюю страховку на скалодроме
- знание назначения и умение завязывать узлы прямой, простой проводник, булинь
- умение провести разминку
- умение передвигаться траверсом, правильно ставить ноги и руки на зацепы
- умение лазать на простом положительном и более сложном рельефе, лазать в распор, «в откидку»
- умение обеспечить собственную безопасность при внезапных срывах
- умение планировать маршрут движения по трассе и распределять силы на маршруте

Метапредметные результаты:

- способность самостоятельно использовать комплексы разминки, общефизических и специальных физических упражнений для собственного физического развития
- способность планировать, контролировать, оценивать свои действия на трассе под руководством педагога
- способность управлять своим поведением
- способность под руководством педагога оценивать свои действия на маршруте

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- умение общаться со сверстниками в учебной ситуации, в ситуации соревнований
- формирование черт характера: дисциплинированности, ответственности, самостоятельности

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	Введение	2	1,5	0,5	
1.1.	Нормы поведения, права и обязанности воспитанника	2	1,5	0,5	постоянное пед. наблюдение
2.	Этика и культура поведения юного скалолаза	5	2	3	постоянное пед. наблюдение
2.1.	Культура поведения. Речевая культура. Поведение и взаимоотношения в группе	2,5	1	1,5	
2.2.	Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте.	1,5	0,5	1	
2.4.	Кодекс спортивного поведения	1	0,5	0,5	
3.	Техника безопасности	2	1,5	0,5	
3.1.	Инструктаж при работе на тренажере скалодром	1	1		зачет по страховке (теория)
3.2.	Действия в ЧС, номера телефонов срочной помощи	1	0,5	0,5	
4.	Теория спортивного скалолазания	3	3	0	
4.1.	Скалолазание в России и в мире	2	2		
4.2.	Виды соревнований по скалолазанию, разрядные нормы	1	1		
5.	Спорт и организм человека	3	1	2	постоянное пед. наблюдение
5.1.	Спорт и организм человека	1	1		
5.2.	Разминка	1		1	оценивание проведения разминки
5.3.	Виды тренировок, показатели тренированности	1		1	
6.	Общая физическая подготовка	16,5	0,5	16	зачет по ОФП
6.1.	Общая физическая подготовка	11	0,5	10,5	
6.2.	Подвижные игры	5,5		5,5	
7.	Специальная физическая подготовка	16	0	16	постоянное пед. наблюдение
7.3.	Упражнение на пальцы рук	5		5	
7.4.	Упражнения на руки и плечевой пояс	6		6	
7.5.	Упражнения на ноги	5		5	
8.	Снаряжение в скалолазании	6	2	4	зачет по страховке (практика)
8.1.	Групповое и личное снаряжение	2	1	1	
8.2.	Узлы	2	0,5	1,5	11.2. конкурс узлов
8.3.	Виды и приемы страховки	2	0,5	1,5	пед. наблюдение
9.	Техника эргономичных движений	27	2	25	наблюдение и анализ развития техники
9.1.	Основные правила передвижения по скальному рельефу	6	1	5	

9.2.	Виды хватов	3	0,5	2,5	
9.3.	Специфика прохождения камина, полки, плиты	6		6	
9.4.	Микрорельеф (зацепки, щели, карманы, уступы)	6		6	
9.5.	Формирование энграмм	6	0,5	5,5	
10.	Психическая и психологическая подготовка	10	1	9	наблюдение и анализ
10.1.	Развитие зрительной памяти	2,5	0,5	2	
10.2.	Развитие внимания	2		2	
10.3.	Прохождение трасс с закрытыми глазами	1		1	
10.4.	Реакция на высоту. Устойчивость к высоте, профилактические срывы	2	0,5	1,5	
10.5.	Общая стрессоустойчивость	1		1	
10.6.	Клуб общения	1,5		1,5	
11.	Тактическая подготовка	10	0	10	наблюдение и анализ тактических решений
11.2.	Распределение сил на маршруте	1		1	
11.3.	Использование энграмм	3		3	
11.4.	Отработка тактики движения на скальных рельефах непривычной высоты и сложности	6		6	
12.	Участие в соревнованиях	5	1	4	протоколы соревнований
11.1.	Подготовка к соревнованиям	1	1		
11.2.	Городской конкурс по вязке узлов	1		1	
11.3.	Групповые или городские соревнования на скорость	1		1	
11.4.	Групповые или городские соревнования по боулдерингу	1		1	
11.5.	Групповые или городские соревнования на трудность	1		1	
12.	Контрольно-зачетные мероприятия	7,5	0	7,5	
12.1.	Зачет по ОФП	0,5		0,5	протокол
12.2.	Зачет по страховке	1		1	протокол
12.3.	Поход выходного дня	6		6	пед наблюдение
	Всего за год	108	14,5	93,5	

Содержание программы

1. Введение (2 часа)

1.1. Нормы поведения, права и обязанности воспитанника.

Теория (1,5 часа)

Правила поведения на станции и на скалодроме. Инструктажи: Правила противопожарного режима РФ (Постановление правительства РФ «О противопожарном режиме»); Инструктаж по пожарной безопасности в помещении СЮТур. Ознакомление с содержанием программы.

Практическое занятие (0,5 часа)

Экскурсия по станции, знакомство с педагогами (для вновь пришедших детей). Отработка правил поведения на станции.

2. Этика и культура поведения юного скалолаза (5 часов)

2.1. Культура поведения. Речевая культура. Поведение и взаимоотношения в группе

Теория (1 час)

Понятие культуры поведения, правила культуры поведения. Нормы поведения в общении: приветствие, обращение, просьбы, вопросы. Роли и отношения в группе. Симпатия, дружба и взаимопомощь. Значение взаимопомощи в скалолазании.

Практические занятия (1,5 часа)

Групповые игры на эмоциональный контакт, доверие, эмпатию. Практикум – игра: поведение в общественных местах, со взрослыми, с мальчиками и девочками. Зачет.

2.2. Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте (2,5 часа)

Теория (0,5 часа)

Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте.

Практические занятия (1 час)

Отработка навыков поведения на улице, в транспорте. (Отрабатываются в ходе поездки на скалодромы в г. Киров и похода в «Центр семьи»)

2.4. Кодекс спортивного поведения

Теория (0,5 часа)

Понятие спортивного поведения. Ответственность, доброжелательность, взаимопомощь – важнейшие качества спортсмена.

Практическое занятие (0,5 часа)

Отработка навыков спортивного поведения в ходе занятий и соревнований.

3. Техника безопасности (2 часа)

3.1. Инструктаж при работе на тренажере скалодром

Теория (1 час)

Инструкция по ТБ при проведении учебных занятий на искусственном скалодроме СЮТур. Инструкция по подготовке и проведению соревнований по спортивному скалолазанию. Правила проведения занятий на СЮТур. Инструкция при осуществлении различных видов страховки во время занятий выше 1 метра.

3.2. Действия в ЧС, номера телефонов срочной помощи

Теория (0,5 часа)

Телефоны срочной помощи. Действия при угрозе совершения террористического акта.

Практическое занятие (0,5 часа)

Отработка навыков поведения при возникновении ЧС (при пожаре, при угрозе теракта).

4. Теория спортивного скалолазания (3 часа)

4.1. Скалолазание в России и в мире

Теория (2 часа)

Скалолазание в России и в мире. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов мира. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании.

Естественные виды опасности на скалах. Просмотр видеороликов соревнований по скалолазанию с обсуждением.

4.2. Виды соревнований по скалолазанию, разрядные нормы

Теория (1 час)

Виды соревнований по скалолазанию. Правила по различным видам соревнований по скалолазанию. Спортивные разряды и нормативы в скалолазании.

5. Спорт и организм человека (3 часа)

5.1. Спорт и организм человека

Теория (1 час)

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их функции и значение. Закаливание организма, виды и способы закаливания. Правила гигиены. Понятие спортивного режима. Режим дня во время соревнований. Значение разминки перед походом по трассе и её содержание с учетом действия на необходимые группы мышц.

5.2. Разминка

Практическое занятие (1 час)

Проведение разминки. Комплексы упражнений для разминки.

5.3. Виды тренировок, показатели тренированности

Практическое занятие (1 час)

Нейромышечные упражнения, силовые упражнения, тренировка на FINGERBOARD, аэробные и анаэробные упражнения. Чередование низкой и высокой интенсивности упражнений. Тренировка контроля дыхания, сердечной деятельности.

6. Общая физическая подготовка (16,5 часов)

6.1. Общая физическая подготовка

Теория (0,5 часа)

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Двигательные качества скалолаза: гибкость, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, равновесие. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.

Практические занятия (10,5 часа)

Проведение на каждом занятии комплекса разминочных и общеразвивающих упражнений в соответствии с приложением 1 по специальному плану, составленному на основе анализа физического развития детей в группе. В комплекс включаются:

- разминка
- упражнения на координацию
- упражнения на гибкость
- растяжки
- упражнения на укрепление мышечного корсета спины
- гимнастические и акробатические упражнения
- дыхательные упражнения
- восстановительные и релаксационные упражнения

6.2. Подвижные игры

Практические занятия (5,5 часа)

Использование на каждом занятии одной из перечисленных игр, в соответствии с образовательными задачами: «Молекулы», «Догонялки» на скалодроме, «Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки», «Выше ножки от земли», «Морская фигура», «Кто быстрее», «Лимбо», «Ласточка» и др. (описание в приложении 2).

7. Специальная физическая подготовка (16 часов)

7.3. Упражнение на пальцы рук

Практические занятия (5 часов)

Висы, перехваты, удержания на зацепах. Упражнения на FINGERBOARD. Отработка основных видов хватов: активный хват, полуактивный хват, пассивный хват, три пальца, указательный/средний, Средний/безымянный и Средний.

7.4. Упражнения на руки и плечевой пояс

Практические занятия (6 часов)

Блоки с фиксацией, рукоход. Тренировка рук и корпуса. Отработка видов блоков на FINGERBOARD: 'Блок 30°, Блок 90°, Блок 120°, Вис на одной руке, Уровень, Уголок.

7.5. Упражнения на ноги

Практические занятия (5 часов)

Упражнение «Беззвучные ноги», упражнение «липкие руки», статические выходы, лягушка, скрутки.

8. Снаряжение в скалолазании (6 часов)

8.1. Групповое и личное снаряжение (2 часа)

Теория (1 час)

Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

Практическое занятие (1 час)

Работа с веревками, карабинами, спусковыми устройствами, подбор и подгонка снаряжения по размеру. Обращение со страховочным снаряжением.

8.2. Узлы

Теория (0,5 часа)

Виды узлов: проводники и узлы для связывания двух концов. Узел «простой проводник», «булинь», «прямой», их назначения и техника вязки. Использование узлов в скалолазании.

Практические занятия (1,5 часа)

Отработка техники завязываний узлов «простой проводник», «булинь», «прямой» репшнурами.

6.3. Виды и приемы страховки (2 часа)

Теория (0,5 часа)

Виды страховки в скалолазании: гимнастическая, верхняя и нижняя, условия их использования. Виды страховки на искусственном тренажере «скалодром», условия их использования.

Практическое занятие (1,5 часа)

Обучение гимнастической и верхней страховкам. Техника использования «тормозных» устройств типа «восьмерка» или «лепесток». Техника страховки через неподвижный, жестко закрепленный предмет. Обучение само страховке. Самостоятельная страховка под наблюдением педагога (на протяжении всего обучения).

9. Техника эргономичных движений (27 часов)

9.1. Основные правила передвижения по скальному рельефу

Теория (1 час)

Виды скального рельефа на комплексе тренажеров: гребни, желоба, балконы, уступы, выступы, стены, внешние и внутренние углы. Правила передвижения по каждому из них.

Практические занятия (5 часов)

Прохождение разных видов скального рельефа, упражнения на равновесие, зашагивание. Использование микрорельефа (упоры, распоры). Свободное лазание. Лазание с использованием закрепленной веревки. Распределение нагрузки на разные группы мышц. Прохождение маршрутов первого уровня сложности с одной рукой. Движение траверсами и подъемами на маршрутах 2-3 уровня сложности. Совершенствование технических действий: скрестные движения рук, смена рук, хваты руками (закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка).

9.2. Виды хватов

Теория (0,5 часа)

Виды хватов, сжимание кисти. Изучение элементов техники: правильная постановка ног - внутренней стороной к зацепу, перенос центра тяжести на ноги, сохранение трех точек опоры, чередование нагрузки на различные группы мышц, соблюдение плавности движений.

Практические занятия (2,5 часа)

Обучение лазанию на простом положительном рельефе, с достаточным количеством крупных зацепов, переход на более сложный рельеф, лазание в распор, лазание «в откидку», постановка ноги в трении, захват зацепа ногой.

9.3. Специфика прохождения камина, полки, плиты

Практические занятия (6 часов)

Лазание по каминам, движение по скальным стенам (плитам), техника трения, использование опор ногами, использование опор руками, спуск по крутым скалам.

9.4. Микрорельеф (зацепки, щели, карманы, уступы)

Практические занятия (6 часов)

Изучение видов зацепов, их величины, формы, цвета и текстуры. Лазание по расщелинам и уступам с соблюдением правильности постановки рук и ног.

9.5. Формирование энграмм

Теория (0,5 часа)

Энграмма как физическая привычка. Энграммы - основа техники скалолазания.

Многократное повторение – важнейшее условие появления и закрепления энграмм.

Практические занятия (5,5 часов)

Систематическое выполнение упражнений на технику (лазание с разворотом корпуса, лазание с прямыми руками). Многократное повторение новых движений. Боулдеринг.

10. Психическая и психологическая подготовка (10,5 часов)

10.1. Развитие зрительной памяти

Теория (0,5 часа)

Память, ее виды. Значение развития памяти в жизни человека и спортсмена. Роль зрительной памяти в скалолазании.

Практические занятия (2,5 часа)

Игры на тренировку зрительной памяти «Найди 10 отличий», «Числовой охват», «Буквенный охват», «Посмотри и нарисуй», «Запомни предметы» и др., Развитие наблюдательности – учимся запоминать людей.

Зарисовка трасс, рисование по памяти. Подготовка к прохождению и анализ пройденной трассы методом зарисовки.

10.2. Развитие внимания

Практические занятия (2 часа)

Тренировка произвольности и устойчивости внимания: таблица Шульте, из случайно расположенных цифр и букв, игра, распространенная у охотничьих племен индейцев, упражнение «Самый внимательный», игра «Заметь все» и др.

10.3. Прохождение трасс с закрытыми глазами

Практическое занятие (1 час)

Тренировка прохождения трассы по памяти.

10.4. Оценка реакции на высоту. Устойчивость к высоте, профилактические срывы

Практические занятия (2 часа)

Индивидуальные беседы с обучающимися на основе анализа их поведения на трассе.

Отработка навыков поведения при внезапных срывах, индивидуальные беседы и консультации.

10.5. Общая стрессоустойчивость

Практическое занятие (1 час)

Стрессовые ситуации и моделирование их в игровой деятельности. Отработка быстрого и разумного реагирования на непредвиденные ситуации в скалолазании.

10.6. Клуб общения

Практическое занятие (1,5 часа)

Развитие коллективистских качеств, творчества и навыков культурного поведения в коллективной творческой деятельности в заданной педагогической ситуации.

11. Тактическая подготовка (10 часов)

11.1. Распределение сил на маршруте

Практическое занятие (1 час)

Выполнение упражнений на сохранение трех точек опоры, отдых на крупных зацепах.

11.3. Использование энграмм

Практические занятия (3 часа)

Боулдеринг: отработка навыков лазания с гимнастической страховкой на траверсе. Игра «Окаменей».

11.4. Отработка тактики движения на скальных рельефах непривычной высоты и сложности.

Практические занятия (6 часов)

Практическое занятие на скалодромах г.г. Кирова и Кирово-Чепецка.

12. Участие в соревнованиях (5 часов)

11.1. Подготовка к соревнованиям

Теория (1 час)

Знакомство с положениями и условиями соревнований. Особенности физической и психологической подготовки.

Практические занятия (4 часа)

11.2. Групповой (8-9 лет) или городской (10-11 лет) конкурс по вязке узлов (1 час)

11.3. Групповые (8-9 лет) или городские (10-11 лет) соревнования на скорость (1 час)

11.4. Групповые (8-9 лет) или городские (10-11 лет) соревнования по боулдерингу (1 час)

11.5. Групповые (8-9 лет) или городские (10-11 лет) соревнования на трудность (1 час)

12. Контрольно-зачетное мероприятие (7,5 часов)

12.1. Зачет по ОФП

Контрольно-зачетное мероприятие (0,5 часа)

Проверка уровня физического развития по специальным тестам в соответствии с возрастом. Результат фиксируется в протоколе.

12.2. Зачет по страховке на скоростных трассах

Контрольно-зачетное мероприятие (1 час)

Тест на знание инструкции по страховке на скалодроме. Проверка правильности и скорости страхования партнёра на простых скоростных трассах с оформлением протокола результатов.

12.3. Поход выходного дня

Контрольно-зачетное мероприятие (6 часов)

Проверка группового взаимодействия и сотрудничества в полевых условиях. Древолазание.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Прилагается в электронной форме календарно-тематического планирования

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Теоретическая часть занятия проводится в учебном кабинете. Для выполнения практической части используются скалодром, актовый зал, полигон. Тестирование по теории проводится в компьютерном классе.

Оборудование для спортивного скалолазания

- | | |
|--|--|
| 1. Вербки вспомогательные (диаметр 6 мм) | 8. Оттяжки |
| 2. Вербки основные (диаметр 10 мм) | 9. Перчатки |
| 3. Жумары | 10. Размерные системы для скалолазания |
| 4. Карабины (баянет) | 11. Репшнуры |
| 5. Карабины (муфта) | 12. Ролики |
| 6. Каски | 13. Спусковые устройства "Восьмерка" |
| 7. Маты | 14. Усы страховочные |

Тренажёры

1. Скалодром
2. Фингерборд
3. Пекборд
4. Баланс борд

Оборудование для общефизической и специальной физической подготовки

1. Скакалки
2. Спортивная стенка
3. Гантели (мешочки с песком)
4. Гимнастические палки
5. Турник (перекладина)

Информационное обеспечение

1. Мультимедиапроектор
2. Компьютеры
3. Цифровой фотоаппарат
4. Видеофильмы (приведены в методическом обеспечении)
5. Литература (приведена в списке)
6. Инструкции (приведены в приложениях)

Кадровое обеспечение

К реализации программы привлекается педагог дополнительного образования, имеющий спортивное образование или опыт спортивного скалолазания.

Методическое обеспечение программы

№	Названия разделов и тем	Формы занятий	Основные учебно-методические средства	Формы подведения итогов
1.	Введение	Беседы, инструктаж	Фильмы о станции, стенды, инструкции по пожарной безопасности в помещении СЮТур	Индивидуальные и групповые беседы на основе наблюдений (при необходимости)
2.	Этика и культура поведения юного скалолаза.	Беседа, психологические игры, инструктаж, практические занятия	Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте. Подборка игр «Снежный ком», «Я возьму с собой в поход», «Давай познакомимся», «Пропой свое имя», «Кто быстрее», «Зоопарк с именами», «Пары», «Острова», «Присоединись к другому», «Рукопожатие». Сценарий «Красный, желтый, зеленый», «Путаница», «Человек к человеку», .	Индивидуальные и групповые беседы на основе наблюдений (при необходимости). Зачет.
3.	Техника безопасности.	Беседа, инструктаж, практические занятия	Правила проведения занятий на СЮТур. Инструкции при работе на скалодроме, при осуществлении различных видов страховки во время занятий выше 1 метра, при возникновении угрозы террористического акта. Инструкция по подготовке и проведению соревнований по спортивному скалолазанию. Схема эвакуации из помещений СЮТур.	Индивидуальные и групповые беседы на основе наблюдений
4.	Теория спортивного скалолазания.	Беседа, просмотр и анализ фильмов	Видеофильмы о скалолазании https://yandex.ru/video/search?filmId=11111660958740443278&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8&noreask=1&path=wizard&reqid=1520429528312393-234887771600555011241028-man1-3971-V, https://www.youtube.com/watch?v=-Agf2pTZNr8, https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13679333608074441295&text=фильмы%20о%20скалолазании%20учебные&path=wizard&parent-reqid=1586683954399792-799865536165471552700168-production-app-host-man-web-yp-172&redircnt=1586684009.1,	

№	Названия разделов и тем	Формы занятий	Основные учебно-методические средства	Формы подведения итогов
			https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6875138907603226359&from=tabbar&parent-reqid=1586684040690042-1140253427030815497200272-production-app-host-vla-web-ur-47&text=соревнования+по+скалолазанию Правила соревнований по скалолазанию	
5.	Спорт и организм человека	Инструктаж, беседа, практическая работа в начале каждого занятия	Комплексы упражнений для разминки http://mir-naladonyah.ru/uprazhneniya-dlya-razminki-na-uroke-fizkultury/ . Методические рекомендации по обучению детей младшего школьного возраста элементам скалолазания (авторское пособие О.А. Ченцовой) Режим дня младшего школьника.	Индивидуальные беседы по итогам наблюдения за физическим состоянием и развитием в процессе выполнения физических упражнений
6.	Общая физическая подготовка.	Разминка в начале каждого занятия, практические занятия, подвижные игры	Комплексы физических упражнений для детей младшего школьного возраста Подвижные игры Контрольные упражнения по ОФП в соответствии с возрастом	Групповой зачет по ОФП
7	Специальная физическая подготовка	Практические занятия	Комплексы физических упражнений для детей младшего школьного возраста Контрольные упражнения по СФП в соответствии с возрастом	
8.	Снаряжение в скалолазании	Обучающие беседы, видеоуроки, практические занятия	Рисунки и наборы скального снаряжения (веревка, карабины, оттяжки) Презентации «Скальное снаряжение», «Виды страховки» Репшнуры Техника завязывания узлов простой проводник, прямой, булинь https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs	Городские соревнования по вязке узлов
8.	Техника эргономичных движений	Обучающие беседы, видеоуроки, практические занятия	Видеофильмы о скалолазании https://yandex.ru/video/search?filmId=11111660958740443278&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8&noreask=1&path=wizard&reqid=15204	Групповые и городские (в соответствии с возрастом) соревнования по скалолазанию Индивидуальные и групповые беседы на

№	Названия разделов и тем	Формы занятий	Основные учебно-методические средства	Формы подведения итогов
			29528312393-234887771600555011241028-man1-3971-V	основе наблюдений
9.	Психическая и психологическая подготовка	Беседы, психологические игры	Таблица Шульте, таблицы из случайно расположенный цифр и букв, игра, распространенная у охотничьих племен индейцев, упражнение «Самый внимательный», игра «Заметь все», игры на тренировку зрительной памяти «Найди 10 отличий». Заданная педагогическая ситуация в форме КТД.	Результаты и анализ игры
10.	Тактическая подготовка	Беседы, инструктаж, практические занятия	Правила проведения соревнований по скалолазанию Видеофильмы о скалолазании https://yandex.ru/video/search?filmId=11111660958740443278&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8&noreask=1&path=wizard&reqid=1520429528312393-234887771600555011241028-man1-3971-V	Групповые и городские (в соответствии с возрастом) соревнования по скалолазанию Индивидуальные и групповые беседы на основе наблюдений
11.	Участие в соревнованиях	Соревнования и их групповой и индивидуальный (при необходимости) анализ	Правила, условия и протоколы соревнований и конкурсов.	Групповые (в соответствии с возрастом) соревнования по скалолазанию Индивидуальные и групповые беседы на основе наблюдений
12.	Контрольно-зачетные мероприятия	Зачеты. Поход выходного дня.	Использование походного снаряжения, соблюдение правил и инструкций	Протоколы зачетов. Итоговая беседа.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формами контроля за усвоением знаний и умений являются:

- анализ поведения и правильности действий детей на занятиях;
- анализ участия детей в групповых и городских (в соответствии с возрастом) соревнованиях, конкурсах, массовых мероприятиях воспитательного характера;
- зачеты по страховке и общефизической подготовке;
- анализ поведения в походе выходного дня.

Критерии оценивания

Поведение и правильность действий на занятиях

- выполнение Правила поведения в СЮТур
- умение культурно обращаться к окружающим
- умение общаться со сверстниками в учебной ситуации
- умение выполнять правила техники безопасности на тренажере скалодром
- умение выполнять права и обязанности участника соревнований по скалолазанию
- умение выполнить верхнюю и спортивную страховку под руководством тренера
- умение технически правильно завязать узлы прямой, простой проводник, булинь на время
- умение передвигаться траверсом, правильно ставить ноги и руки на зацепы
- умение проходить разные виды скального рельефа
- умение обеспечить собственную безопасность при внезапных срывах
- умение планировать маршрут движения по трассе, распределять силы на маршруте, оценивать свои действия на трассе под руководством педагога
- умение технически и тактически правильно пройти маршрут
- умение проводить комплекс упражнений для разминки
- демонстрация умений спортивного поведения в спортивных играх и игровых ситуациях
- демонстрация дисциплинированности, ответственности, самостоятельности на занятиях
- выполнение нормативов по общефизической подготовке в соответствии с возрастом

Результат наблюдений фиксируется в рабочем дневнике педагога (приложение 3, таблица «Индивидуальные достижения»). По итогам наблюдений проводятся индивидуальные и групповые беседы.

Зачет по ОФП

Упражнения	Методические указания	Норматив по возрасту (1-2 класс)	Норматив по возрасту (3-4 класс)
Приседания воздушные (без утяжеления)	Упражнение выполняется в течение 1 минуты, максимальное количество раз	Мальчики – от 32 до 36, девочки – от 28 до 32	Мальчики – от 32 до 40, девочки – от 28 до 36
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Упражнение оценивается по количеству правильно выполненного упражнения	Мальчики 2 класс – от 1 до 4 раз	Мальчики 3-4 класс – от 2 до 6 раз (из ГТО)
Отжимания (сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу)	Оценивается по количеству раз правильно выполненного упражнения	Мальчики 1-2 класс – от 7 до 12 раз, девочки 1-2 класс – от 4 до 11 раз.	Мальчики 3-4 класс 10-22, девочки 3-4 класс – 5-13
Поднимание туловища из положения лёжа	Руки на затылке, ноги согнуты. При подъеме корпуса локтями касаться коленей. Оценивается по количеству подъемов корпуса	Мальчики 1-2 класс – от 21 до 35 раз, девочки 1-2 класс – от 18 до 30 раз,	мальчики 3-4 класс – от 27 до 42 раз, девочки 3-4 класс – от 24 до 36 (за 1 мин)

Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп – 100 прыжков в минуту. Выполняется в течение 1 минуты, оценивается по количеству раз	Мальчики: 1-2 класс – 40 раз, девочки: 1-2 класс – 65 раз,	мальчики 3-4 класс – 80 раз, девочки 3-4 класс 90 раз.
Планка	Оценивается по количеству секунд выполнения упражнения	Мальчики – 40 сек, девочки – 30 сек.	Мальчики – 40 сек, девочки – 30 сек.
Челночный бег	Необходимо выполнить 30 метров бега, оценивается по количеству секунд выполнения упражнения	Мальчики 1-2 класс – от 9,2 до 10,3 сек., девочки 1-2 класс – от 9,5 до 10,6 сек.,	мальчики 3-4 класс – от 8,5 до 9,6 сек, девочки 3-4 класс – от 8,7 до 9,9 сек. (из ГТО)
Наклон вперед из положения сидя		Оценивается по длине см заходящих за пятки рук.	Оценивается по длине см заходящих за пятки рук.
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	Упражнение оценивается по количеству правильно выполненного упражнения		Мальчики 9-10 лет 9-20 раз; девочки 3-11 раз

Участие в соревнованиях

Групповые и городские (в соответствии с возрастом) соревнования по скалолазанию, конкурс узлов проводятся в соответствии с условиями, результат фиксируется в протоколе. По итогам соревнований обязателен анализ в группе и при необходимости – индивидуально.

Зачет по страховке

Теоретическая часть – компьютерный тест с заложенными в нем критериями оценивания. Положительно оценивается результат при 70% правильных ответов.

Практическая часть – страховка под наблюдением педагогов. Оценивается правильность и скорость верхней страховки. Результат фиксируется в протоколе.

Поход выходного дня

Итоговое занятие: проверка группового взаимодействия в необычных условиях, умения использовать снаряжение, закрепление умений лазания на высоту (по деревьям) и страховки, мотивация на продолжение занятий.

Литература

1. Программа образования школьников города Кирово-Чепецка Кировской области средствами туристско–краеведческой деятельности на 2021-2025 годы. - К-Чепецк, 2021.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. - М.: ФиС, 1978.
3. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов / С.М. Архипов. - М., 1988
4. Готовцев П.Я. Спортсменам о восстановлении / П.Я. Готовцев, В.И. Дубровский. – М., 1981.
5. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Н.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1995.
6. Захаров П.П. Инструктору скалолазания: методическое пособие / П.П. Захаров. - М.: СпортАкадемПресс, 2008. - 280 с.
7. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов / В.П. Колчанова.- С-Пб.: АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. - 190 с.
8. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию / Б.С. Комков. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 352 с.
10. Кузнецова Е.В. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е.В. Кузнецова, Ю.В. Байковский и др. - М.: Советский спорт, 2006. 84 с.
11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р Малкин. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
12. Начальная подготовка скалолазов. Часть 1. Введение: методическое пособие / Под общ. ред. П.П.Захарова. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 296 с.
13. Начальная подготовка скалолазов. Часть II. Методика обучения: методическое пособие / под общ. ред. П.П.Захарова. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 292 с.
14. Подгорбунских З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
15. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. /Под ред. Ю.С. Константинова. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.
16. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
17. Хаттинг Г. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению Пер. с англ. К. Ткаченко. / Г. Хаттинг. – Фаир-Пресс, 2006. – 96 с.
18. prikaz-minsporta-rossii-ot-31122013-n-1140/pravila-vida-sporta-skalolazanie/prilozhenie-8/
19. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273. [Электронный ресурс], режим доступа:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
20. Приказ Минспорта России от 31.12.2013 N 1140 Об утверждении правил вида спорта скалолазание>Правила вида спорта "скалолазание">Приложение 8. Инструкция по технике безопасности при проведении соревнований [Электронный ресурс] режим доступа: <https://sudact.ru/law/>
21. Приказ Минспорта России от 16.06.2014 № 472 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание» [Электронный ресурс] режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/1067624659/?*=
22. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию в тренажерном зале ИОТ 006-16 [Электронный ресурс] режим доступа:
<https://pandia.ru/text/80/377/21906.php>
23. Арбузов С.С., Егорова М.В. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа «Скалолазание». [Электронный ресурс] режим доступа:

<https://docviewer.yandex.ru/view/1067624659/>

24. Как правильно разминаться перед лазанием [Электронный ресурс] режим доступа:

<https://alpindustria.ru/articles/3956.html>

25. Методика обучению скалолазанию. Общая физическая подготовка. [Электронный ресурс]

режим доступа: http://www.climbing.ru/forum/all/topic_1697/

26. Методика разминки для юных скалолазов [Электронный ресурс] режим доступа:

<https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-na-temu-razminka-pervaya-i-obyazatel'naya-chast-trenirovochnogo-zanyatiya-yunyh-skalolazov-4308261.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание и методика общей и специальной физической подготовки

Основная задача педагога при проведении занятий по общефизической и специальной подготовке - привить стойкий интерес к скалолазанию через формирование нужной спортивной формы. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Подбор упражнений педагог производит с учетом физической подготовленности детей. Средствами, адекватными возрасту обучающихся, необходимо развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. При этом строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Во втором полугодии рекомендуется усилить специальную физическую подготовку.

Общефизическая подготовка

Подготовительный этап занятия

Разминка перед тренировкой является важнейшей частью занятия и служит для подготовки организма к выполнению нагрузок, снижает риск возникновения травм и проблем с сердечно-сосудистой системой. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, улучшая их эластичность, а также подготовиться к тренировке с ментальной точки зрения.

Разминка состоит из двух главных частей: «общей разминки», включающей в себя легкие кардио- и общефизические упражнения с целью увеличения сердцебиения и повышения температуры тела, и «специальной разминки» — специальных упражнений на отдельные группы мышц, которые чаще всего будут задействованы в самой тренировке. При занятиях скалолазанием особое внимание уделяется разминке суставов, растяжке и упражнениям с дыханием.

Желательно уделить разминке перед тренировкой 10-15 минут. Результатом разминки должен быть легкий пот, но при этом она не должна приводить к усталости. Разминку выполняем сверху вниз: шея, плечи, руки, грудь, спина, кор, ноги, хотя принципиальной роли порядок упражнений не играет. Разминка должна проходить в динамичном, но щадящем режиме, начиная с медленного темпа и небольшой амплитуды движений и постепенно их увеличивая. Необходимо избегать резких движений, стараться выполнять упражнения плавно.

Общая разминка

1. Задача разминки - немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки. Пульс должен слегка подняться, а температура тела увеличиться.

- Легкий бег (3 мин) или прыжки со скакалкой. Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

- Ходьба с подъемом колен (поднимать колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища: 10 подъемов колен на каждую ногу). Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

- Подъем рук и колен (одновременно с подъемом колен поднимать руки вверх над головой и опускать вниз, сгибая в локтях - 10 подъемов колен на каждую ногу);

2. Суставная гимнастика - активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околосуставные мышцы. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами, вращательные упражнения выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки, по 5-7 поворотов в каждую сторону.

- Повороты головы вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Наклоны головы в стороны;

- Вращение плечами по кругу;
- Вращение локтями;
- Вращение руками, широко и энергично, хорошо разминая плечевые суставы;
- Вращение запястьями;
- Разминка суставов пальцев рук;
- Вращение тазом, руки на талии, ноги расставьте шире плеч, стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.
- Вращение ногами (поднять одну ногу от пола и вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав, описывая коленом круг);
- Вращение коленями;
- Вращения стопой.

3. Динамическая растяжка разных групп мышц - сделает мышцы более эластичными, что поможет им работать максимально эффективно в течение всей тренировки. Упражнения выполнять энергично, каждое по 7-10 повторений.

- Разведение рук (встать прямо, ноги на ширине плеч, руки развести в стороны, затем перекрестить, сводя их у груди);
- Разведение локтей;
- Сгибание рук (отвести прямые руки немного назад, сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде);
- Пальцы рук – сжать ладони в кулак и быстрым движением разжать пальцы.
- Повороты (встать прямо, ноги шире плеч, руки в стороны до параллели с полом, поворачивать тело вправо и влево за счет скручивания корпуса, а не поворота таза);
- Наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой;
- Выгибания (скруглить позвоночник в грудном отделе, затем снова прогнуться в спине);
- Наклоны к полу с разворотом (делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой);
- Мельница (наклоны к стопам);
- Приседания с подъемом рук (совершать присед до параллели бедер с полом, руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием);
- Боковые выпады или перекаты;
- Выпады с подъемом рук;
- Наклоны вперед.

Специальная разминка:

1. Упражнения на основные группы мышц, задействованные при лазании:

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики 7-8 лет 1-4 раза, 9-11 лет 2-6 раз);
- Отжимания (мальчики 7-8 лет 7-17 раз, девочки 4-11 раз);
- Выпрыгивания;

2. Упражнения на скалолазном стенде:

- Движение «траверсом» вправо, влево – 4 раза. Работа ног (2-3 минуты) – ставить ноги на зацепы как можно с большей точностью, производя при этом как можно меньше звука и не колотя по фанере. Расположение тела (2-3 минуты) – располагаться на стене в специфичных для лазания позициях. Увеличение скорости (2-3 минуты) – лезть быстрее, но при этом стараться сохранить точную постановку ног и правильную технику.
- Прохождение легких «хитрушек» - 2 – 3 трассы.

Основной этап занятия

Возможно использовать виды упражнений основного этапа занятий, рекомендованные в программе «Азбука скалолазания», добавив в них следующие.

1. Силовые упражнения на различные группы мышц:

- Для мышц рук:
 - сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, карманах скалодрома или фингерборде;
 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
 - Для мышц ног:
 - приседания;
 - приседания на одной ноге;
 - выходы на ногу на весовую опору с руками и без рук;
 - Для мышц брюшного пресса:
 - подъём ног в висе на перекладине до угла 90°;
 - лежа на спине, подъём ног до угла 45°;
 - поднимание туловища из положения лежа;
 - Для мышц спины:
 - одновременное поднимание рук и ног их положения лежа на животе;
2. Упражнения на развитие скоростных способностей
 - бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, в длину, многоскоки на двух ногах;
 3. Упражнения на скоростную и скоростно-силовую выносливость:
 - прохождение скальной трассы с 15 и более перехватами;
 - лазание на время от 5 до 10 мин;
 4. Упражнения на развитие гибкости:
 - перекрестить руки, сложить ладони вместе и, подняв их над головой, тянуться вверх, не отрывая пяток от пола;
 - сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти; выпятить грудь и поднять руки;
 - сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину;
 - сесть на пол; согнув правую ногу и подтянув пятку под левую ягодицу. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево. (повторить с другой ноги);
 - сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения с помощью партнера.
 5. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
 6. Упражнения для начинающих (из программы «Азбука скалолазания»: Упражнения на координацию движений. Различные упражнения из йоги на равновесие и ориентацию в пространстве:
 - упражнение «Кошка»,
 - стойки на одной ноге,
 - упражнение «Поза дерева» (стоя на одной ноге, руки вытянуты вверх, вторую ногу необходимо стопой параллельно противоположной ноге подтянуть к паху);
 - различные упражнения в планке с партнером (достать противоположной рукой до руки партнера);
 - упражнение «ролик» (в позе «эмбриона», сидя, откинуться назад на спину и вернуться в исходное положение);
 - различные виды планки (на руках, локтях, на одной руке и противоположной ноге)
 - ходьба на руках с партнером;
 - прыжки на одной ноге (поочередная смена ног);
 - упражнение «Черепашка» (прыжки друг через друга),

- упражнение «Моржи» (ходьба на руках, ноги волочатся по полу);
- упражнение «Кенгуру» (прыжки с приседом);
- скачки на одной ноге через скамейку: на месте, с продвижением вперед;
- прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед;
- отталкивания вверх двумя ногами, стоя лицом к гимнастической стенке.

7. Упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения:

- Упражнения стоя у стены с гимнастической палкой, на четвереньках, лежа на животе, на боку с различным положением рук и ног.
- Ходьба на месте, в движении с движениями головой, руками.
- Различные подъемы на носки, перекаты с пятки на носок и с носка на пятку – по внешней и внутренней стороне ступни, полной ступней;

8. Упражнения у вертикальной плоскости:

- стоя у, стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться,
- присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем;
- присесть, не отрывая пяток от пола;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами

9. Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

10. Восстановительные и релаксационные упражнения.

11. Подвижные игры.

12. Упражнения на формирование двигательных навыков.

13. Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

1. Упражнения с низкой интенсивностью.

2. Дыхательная гимнастика.

3. Упражнения на растяжку.

4. Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме. Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от возраста и физической подготовленности воспитанников. Возможно дополнительно использовать упражнения, рекомендованные в программе «Азбука скалолазания».

1. Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

2. Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

3. Упражнения в лазании и перелазании.

4. Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

5. упражнения на развитие подъемной силы;

6. упражнения, включающие в себя элементы подтягивания:

- на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении;
- подтягивания в висе на пальцах на доске;
- подтягивания с изменением расстояния между руками;

- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки
 - подтягивания на зацепках;
 - подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав;
 - подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх.
7. Упражнение на мышцы пресса:
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»),
 - подтягивания с «уголком»,
 - подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
8. Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц:
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры,
 - выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
 - прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Приложение 2 Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Данный перечень игр соответствует перечню, представленному в программе «Азбука скалолазания», т.к. игры соответствуют возрасту обучающихся, а подбор их для занятий многообразен. В ходе обучения следует подбирать игры от простых к сложным, соотносить их с образовательными задачами конкретного раздела программы, а также периодически использовать игры, развивающие сплоченность, эмпатию, командный дух группы.

Перечень игр

«Выполни задание»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазанье «ноги вкрест»;
- лазанье «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены,
- ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками

и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

«Выше ножки от земли»

Описание игры: Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (сидят на скамью, виснут на зацепках и т.д.). Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще и в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

«Догонялки» на скалодроме (траверс)

Через равные промежутки времени (5-10 сек.) ученики стартуют на траверсе пытаются догнать впереди идущего и убежать от следующего. Кого догнали — встает в очередь на старт.

«Запомни трассу»

Пролезть трассу, на которую указал педагог, 2-3 раза. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

«Кто быстрее»

1. 10 оттяжек, подвешенных через одинаковые промежутки на натянутой веревке. Ученики должны на время одной рукой прощелкнуть все оттяжки куском веревки, привязанной к поясу или системе. Учит быстро и правильно щёлкаться в оттяжке. Развивает координацию и моторику пальцев.

2. Описание игры: Игроки делятся на две команды. Задачей участников как можно быстрее залезть по скалодрому. Выигрывает та команда, которая потратила меньше времени.

3. Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – победитель.

«Ласточка»

Описание игры: Дети становятся в круг, закрыв глаза, встают на одну ногу, руки в сторону. Побеждает тот, кто простоял всех дольше, не открыв глаза и не задев ногой пол.

Цепочка зацепок разложена на матах или полу. По ним нужно пройти, не теряя равновесия. Учит ставить ноги на зацепки, развивает равновесие, улучшает координацию. Если ограничивать цвета — повышает внимательность. Также можно ходить по

перевернутым зацепкам — заставляет чувствовать точку равновесия, искать правильное положение ноги.

«Лимбо»

Описание игры: Во время прохождения траверса, ведущий для игроков, устанавливает препятствия с помощью гимнастической палки. Нужно перелезть через них сверху или пролезть снизу, в зависимости от задания. Развивает координацию, ловкость, вестибулярный аппарат.

«Молекулы»

В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) – атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.

По команде: «Молекулы по цвету глаз!» объединиться в пары, чей цвет глаз одинаковый с другим игроком; «молекулы по возрасту!» – объединиться в пары, чей возраст такой же, как и у другого участника и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов.

Задача игры, как можно скорее объединиться в «молекулы» с другими участниками игры.

«Морская фигура»

Описание игры: Игроки делятся на две команды - команда страхующих и команда лезущих. По команде ведущего дети должны начать лезть на скалодром. Как только ведущий говорит «Морская фигура, замри!», участники замирают в разных позах на скалодроме. Выигрывает тот, кто быстрее и оригинальнее замрет.

«Нарисуй-ка»

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.

«Облезь меня»

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

«Обруч»

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лезут по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

Отжимания в парах

Ученики стоят в упоре лёжа головой, друг к другу и после каждого отжиманияжимают руки. Как вариант — после отжимания ученики, стоя в упоре, разыгрывают, кто делает следующее отжимание на «камень, ножницы, бумага».

«Подарочек»

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

«Рыбаки и рыбки»

Игроки становятся по кругу «рыбки», а ведущий в центре круга «рыбак». Игра начинается. «Рыбак» спускает с руки удочку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а «рыбки» должны перепрыгивать через удочку, а «рыбы» поочередно начинают подсакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. «Рыбак» крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры.

«Рывок»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

«Самый быстрый»

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются. Победит тот, кто залез выше.

Приложение 3
Таблица «Индивидуальные достижения»

Ф.И.	1. сформированность навыков сознательной дисциплины, соблюдения норм культурного поведения		2. преодоление страха высоты		3. планирование, контроль и самооценка своих действий на трассе		4. развитие физических данных	
	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Примечания:

1. Удобнее индивидуальные достижения оценивать по пятибалльной системе, учитывая, что отличным результат может не быть. Возможны текстовые комментарии.
2. Результаты зачетов по ОФП и страховке, конкурса узлов, соревнований по скалолазанию фиксируются в протоколах.

Критерии оценивания:

- 1 - Ниже необходимого – отсутствие действий или отказ от них
- 2 - Необходимый – неуверенные действия с сильной внешней мотивацией со стороны педагога
- 3 - Программный – относительно уверенные действия с некоторыми ошибками, сопровождающиеся подкреплением со стороны педагога
- 4 - Повышенный – уверенные, безошибочные действия, почти не требующие подкрепления
- 5 - Максимальный – самостоятельные действия, основанные на внутренней мотивации

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по скалолазанию в тренажерном зале ИОТ-006-16

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям по скалолазанию допускаются учащиеся с 10 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Занятия с детьми моложе 10 лет проводятся В ПРИСУТСТВИИ родителей или лиц, их заменяющих.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования скалодрома, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при неисправном страховочном устройстве и снаряжении (веревки, оттяжки, карабины);
- травмы при нарушении режима занятий и отдыха;
- травмы при отсутствии согласованных действий между страхующим и страхуемым;
- травмы при несоблюдении требований предъявляемых при прохождении трасс.

1.4. Занятия по скалолазанию необходимо проводить в спортивной одежде и скальных туфлях.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать мест расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать чистоту и правила личной гигиены.

1.8. О каждом несчастном случае с учащимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и скальные туфли.

2.3. Проверить исправность и надежность страховочных устройств и снаряжения (веревки, оттяжки, карабины) на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении дефектов обратиться к педагогу.

2.4. Провести инструктаж с учащимися по безопасным приемам проведения занятий на скалодроме.

2.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), рекомендованном UIAA и используемом в соответствии с требованиями и рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать выполнение упражнений на скалодроме и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.

3.2. При обнаружении недостаточно безопасными страховочные устройства или снаряжение, педагог запрещает из использование.

3.3. Не допускается лазать по стене без страховки.

3.4. Не допускается лазания друг под другом во время лазания.

3.5. Не допускается протравливания веревки через спусковое устройство с большой скоростью.

3.6. Во время тренировки (лазания) необходимо использовать магнезию.

3.7. Не допускается при лазании братья за крючья руками.

3.8. Не допускается отвлекать обучающихся, работающих на высоте (дергать веревки, бросать мяч и др.).

3.9. Не допускать падения вниз используемого снаряжения (карабины, веревки и др.).

3.10. При спуске страхуемого обращать внимание на находящихся внизу обучающихся.

3.11. Лазать по стене разрешается с гимнастической верхней или нижней страховкой с полностью застегнутой страховочной системой.

3.12. Во время лазания с гимнастической страховкой учащимся разрешается подниматься до 2-х метров.

3.13. Верхнюю и нижнюю страховку осуществлять только с использованием специальных устройств.

3.14. При лазании с верхней страховкой:

- страховочная веревка должна проходить не менее чем через 2 независимые точки страховки, расположенных на расстоянии не более 1,5 метров друг от друга и несущих сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;

- страховочная веревка должна быть прикреплена к учащемуся либо разрешенным узлом, либо прищелкнута карабином, муфта которого должна быть закрыта;

- во время движения по стене учащиеся не должны отклоняться от линии трассы во избежание маятника.

3.15. При лазании с нижней страховкой:

- к страховочной веревке привязываться узлами «восьмерка» или «двойной булинь»;

- обязательное прощелкивание в первой оттяжке производить на высоте 3 метров;

- расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.

- до прощелкивания в первую оттяжку осуществляется гимнастическая страховка.

- расстояние между нижними карабинами последовательно расположенных оттяжек на маршруте не должно превышать 2 метров;

- не допускается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами;

- веревка встегивается в оттяжки без перекручивания последних;

- оттяжки прощелкиваются последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе прекращается;

- во время лазания учащийся следит за положением страховочной веревки, не допуская наматывания на части тела и цепляния ее за выступающие элементы рельефа;

- позиция страхующего не допускает возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также сбивания его лезущим учащимся в случае срыва;

- позиция страхующего должна исключать падение страхуемого при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первым встегнутым карабином;

- во время движения учащегося к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка. В случае отсутствия мата первые 2 оттяжки прощелкиваются;

- не допускается осуществления страховки, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего;

- страхующий:

- должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;

- контролирует натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;

- контролирует количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го

крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;

- обязан внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим учащимся и т. п.);

3.1.5. Для проведения страховки педагог допускает учащегося, прошедшего занятия по осуществлению страховки и имеющего навык.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, пунктах страховки и т. п. педагог прекращает занятие до устранения неисправностей.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть (или 112), администрации учреждения и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования по окончании занятий:

5.1. По окончании тренировки обучающиеся убирают снаряжение в специально отведенное для этого место.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Приказ Минспорта России от 31.12.2013 N 1140 Об утверждении правил вида спорта скалолазание>Правила вида спорта "скалолазание">

Приложение 8. Инструкция по технике безопасности при проведении соревнований

Требования данной инструкции должны неукоснительно соблюдаться участниками во время проведения соревнований по скалолазанию.

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным скалолазанием, а также прослушавшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в контрольном листе.

2. Во время проведения соревнований участники могут находиться только в отведенных для них зонах. При нахождении участников в зонах, не обозначенных организаторами соревнований, судьи и проводящая организация не несут ответственности за их безопасность.

3. Во время лазания на разминочных тренажерах в зоне изоляции и транзитной зоне следует избегать опасных положений и движений, которые могут привести к травме спортсмена. При необходимости спортсмены должны организовать друг другу гимнастическую страховку.

4. Если проводящая организация выделила для разминки часть скалодрома (скалы), где требуется использование верхней страховки, то лазание разрешается только на судейских веревках, причем страховать участников должны специально выделенные для этого судьи-страховщики.

5. Запрещается находиться в зоне возможного падения лазающих спортсменов.

6. При обнаружении каких-либо неисправностей разминочных тренажеров (проворачивающиеся зацепы, отсутствие страховочных матов, крепление приставных щитов не исключает возможность их падения и т.п.) следует немедленно прекратить лазание и сообщить об этом судье.

7. Страховочная обвязка спортсмена должна быть изготовлена специализированной организацией, правильно надета, а поясной ремень застегнут в соответствии с правилами эксплуатации. Обвязка не должна иметь видимых дефектов, ухудшающих ее прочностные свойства (потертости, надрывы и т.п.).

8. Для привязывания спортсмена к страховочной веревке использовать узел "восьмерка" с контрольным узлом.

9. В стартовой зоне (во время просмотра трасс, до, после и в процессе лазания) участники должны подчиняться командам зам. гл. судьи по виду, а в остальных зонах и командам судей, отвечающих за порядок и безопасность.

10. Во время лазания спортсмен должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

11. Между страховочными матами не должно быть щелей, в которые при падении могут попасть части тела спортсмена.

Примечание. Для предупреждения спортивных травм рекомендуется перед стартом хорошо разогреться, тщательно размяться и сделать упражнения на растягивание.