

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2016 года  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДЮ  
«Созвездие»  
Г.В. Решетникова  
Приказ № 111-О от 30.08.2016.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 4 лет

Автор-составитель:  
Мухин Андрей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2016

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2	Цели и задачи программы.	6
1.3	Содержание программы.	7
1.4	Планируемые результаты	23
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1.	Календарный учебный график.	24
2.2.	Условия реализации программы.	25
2.3	Формы аттестации	25
2.4.	Оценочные материалы	26
2.5.	Методические материалы	26
2.6.	Рабочие программы (приложение)	27
3.	Список литературы	28
	Аннотация	29

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

## **1.1. Пояснительная записка.**

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

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности и взаимопониманию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» **физкультурно-спортивной направленности.**

### **Актуальность программы.**

Программа обусловлена повышенным интересом детей к спортивному скалолазанию, олимпийскому виду спорта, получившему широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий, а также социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 23.06.2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014г. № 2765-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 );
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013–2020 годы» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2012 г. №2567-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302);

- «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);
- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р);
- План мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» (утвержден распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2012г. № 2620-р);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

Отличительная особенность данной программы. Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий скалолазанием в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» обучающихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам.

. В сравнении с имеющимися программами в дополнительном образовании (для спортивных школ), которые ориентированы на достижения высоких результатов в спорте, взята типовая программа «Программа по спортивной подготовке для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Программу разработали:

Е. Кузнецова, Ю. В. Байковский, В. Н. Першин.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей, подростков 7 – 18 лет.

Возрастные особенности:

Младший школьный возраст (8-10 лет).

Происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. Ведущая деятельность – учебная. Развивается новое

познавательное отношение к действительности. Происходит первоначальное становление характера. Несколько видоизменяется игровая деятельность: возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные игры). Ребенку необходимо признание окружающих, реализация своих возможностей в какой-то деятельности.

Мышечный компонент имеет выраженную волнообразную динамику роста. В этот период организм ребенка начинает расти интенсивно. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет большую гибкость и податлив к искривлению. Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Деятельность сердца не устойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако оно сравнительно легко приспосабливается к различным системам работы. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут.

Младший школьный возраст самый благоприятный для закрепления фундамента основных двигательных навыков и физических качеств. В особенности это относится к быстроте, ловкости, гибкости.

#### Подростковый возраст (11-15 лет).

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Линии психологического и физиологического развития не идут параллельно, границы периода значительно варьируются. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Отстаивая свои новые права, учащийся ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто, идет на конфликты с ними. Определение места своего «Я» в более широкой системе социальных связей и отношений, начало профессионального самоопределения. Кроме стремления к эмансипации, учащемуся присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится коммуникативная деятельность. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы.

#### Старший школьный возраст 16 – 18 лет.

Старший школьный возраст характеризуется завершением психофизического развития человека, утверждением базовых ценностей, определяющих личностно-профессиональное самоопределение во всей последующей жизни. Основной направленностью личности становится проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретение своей индивидуальности. Формируется устойчивая система ведущих ценностных ориентаций и установок в социально – политической, экономической, эстетической и экологических сферах деятельности в соответствии с принятыми нравственными,

эстетическими, трудовыми нормами и правилами. Происходит принятие основных социальных ролей: работника, родителя, гражданина, патриота родного края.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения, полный курс освоения программы составляет – 756 часа.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.** Программа соответствует современным образовательным технологиям:

- игровые;
- информационно – коммуникационные;
- сотрудничества;
- ситуационного анализа;
- локальные;
- здоровьесберегающие.

**Формы обучения и виды занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально-групповая работа;
- самостоятельные и практические работы;
- беседы по разбору техники и тактики;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- мыслительное воспроизведение разучиваемых движений (идеомоторная тренировка);
- спортивные и подвижные игры;
- соревнования;
- показательные выступления.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения, количество часов на освоение программы 756 часов.

**1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** укрепить и сохранить здоровье обучающихся, обеспечить разностороннее физическое развитие, через занятия спортивным скалолазанием.

Для достижения этой цели необходимо сформировать и развивать у детей, подростков жизненно важные умения и навыки, через определенные поставленные задачи:

Образовательные задачи:

- овладеть знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям скалолазанием.

Воспитательные задачи:

- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям скалолазанием, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества самостоятельности и ответственности, коммуникативные качества личности.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья, физической подготовки – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- развивать саморегуляцию: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении.
- сформировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебно-тематический план 1года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-
2.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.2	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
2.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
2.4	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	1	-
2.5	Гигиена, режим дня.	1	1	-
2.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
2.7	Скалолазное снаряжение.	1	1	-
2.8	Самоконтроль спортсмена.	1	1	-
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>65</b>
3.1	Выносливость.	14	1	13
3.2	Сила.	14	1	13
3.3	Быстрота.	14	1	13
3.4	Ловкость.	14	1	13
3.5	Гибкость.	14	1	13
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
4.1	Техника лазания.	14	1	13
4.2	Техника страховки.	8	1	7
<b>5</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	Итого:	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>91</b>

#### Содержание программы 1года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях, меры личной безопасности. Правила дорожного движения.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Теория.

2.1. Физическая культура и спорт в России.

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

2.2. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Характеристика скалолазания, его значение в системе физического воспитания. Этапы развития в мире и стране. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

2.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

2.4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви.

2.5. Гигиена, режим дня.

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

2.6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

2.7. Скалолазное снаряжение.

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

2.8. Самоконтроль спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

### **3.1. Выносливость.**

Теория. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Задачи общей физической подготовки (ОФП). Разминка, заминка, их значение и содержание. Скоростные способности.

Практика. Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег;
- ходьба.

### **3.2. Сила.**

Теория. Сила как физическое качество человека.

Практика. Осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.



*Мышцы рук:*

- сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

*Мышцы ног:*

- приседание;

- приседание на одну ногу;

- выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

*Мышцы брюшного пресса:*

- подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;

- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

- и.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;

- и.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

*Мышцы спины:*

- и.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

### **3.3. Быстрота.**

Теория. Быстрота как физическое качество человека.

Практика.

Развитие быстроты развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту;

- много скоки на двух ногах;

- прыжки на скакалки;

- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

### **3.4. Ловкость.**

Теория. Координационные способности. Понятие ловкости.

Практика. Ловкость и координация развиваются с помощью: специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги: «Освоение пространства», «Равновесие», «Порыв ветра». При лазании боулдординговых проблем и упражнений в игровой форме.

### **3.5. Гибкость.**

Теория. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

Практика.

- гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания: разнообразные движения сгибания - разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

- упражнения с партнёром;

- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

#### 4.1. Техника лазания

Теория. Основные задачи техники лазания: ознакомление, первоначальное изучение элементов.

Практика. Техника работы рук: с крестные движения рук, смена рук, хваты руками. Закрытый хват (замок). Открытый хват. Подхват. Откидка.

Техника работы ног

Теория. Изучение различных приемов работы ногами.

Практика. Прием «Разножка», «Лягушка», «Распор».

Способы передвижения по скальному рельефу

Теория. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практика. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Передвижения лазанием вниз. Лазание с верхней страховкой. Спуск лазанием. Срывы. Лазание траверсом. Лазание по скалам. Понятие «Траверса». Передвижение траверсом.

#### 4.2. Техника страховки

Теория. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Значение само страховки. Организация страховки с верхней веревкой.

Практика. Обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой. Обучение страховки с верхней веревкой. Обучение само страховки (правильное падение).

#### Раздел 5. Соревновательная деятельность.

Практика. Повышение уровня специальных физических качеств, повышение технической подготовки.

#### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
2.1	Скалолазание в мире.	1	1	-
2.2	Виды и правила соревнований в скалолазании.	1	1	-
2.3	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.	1	1	-
2.4	Скалолазное снаряжение.	1	1	-
2.5	Гигиена, закаливание.	1	1	-
2.6	Режим дня спортсмена.	1	1	-
2.7	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
2.8	Самоконтроль спортсмена.	1	1	-
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>158</b>	<b>5</b>	<b>153</b>
3.1	Выносливость.	32	1	31

3.2	Сила.	33	1	32
3.3	Быстрота.	31	1	30
3.4	Ловкость.	33	1	32
3.5	Гибкость.	29	1	28
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
4.1	Техника лазания.	26	1	25
4.2	Техника страховки.	16	1	15
<b>5</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	Итого:	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

### Содержание программы 2 год обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность». Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Теория: Скалолазание в мире. Выдающиеся мировые скалолазы. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность скорость. Определение результатов. 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. Правила гигиены. Виды и способы закаливания. Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Теория. Методы воспитания выносливости. Методы развития выносливости. Структура силовых способностей человека. Средства развития силы. Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Структура силовых способностей человека. Средства развития силы. Основы развития скоростных способностей», «Методы воспитания скоростных способностей. Методика развития гибкости. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием. Средства воспитания координационных способностей.

Практика.

**Развитие выносливости** с помощью аэробной нагрузки: бег, ходьба. Силовая выносливость развивается при отработке:

- длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- лазания трасс более 15 перехватов;

- лазания на выносливость на время (5-10 минут).

**Развитие силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук совершенствуются с помощью специальных упражнений:

- сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки и карманы;
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате

в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног:

- приседание;
- приседание на одну ногу;
- выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов («уголок»);
- подъем ног в висе на перекладине до касания кончиками пальцев

ног (ноги прямые);

- и.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45градусов;
- и.п. лёжа на спине поднимание туловища.

Мышцы спины:

- и.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
- подъем верхней части туловища из положения лёжа

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

- сгибание разгибание рук в висе на фингербордеп;
- висы на выносливость на кампусборде и фингерборде;

**Развитие быстроты** развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту;
- много скоки на двух ногах;
- прыжки со скакалкой;
- специальных упражнений на шведской стенке: прыжки с

перекладины на перекладину.

**Общая выносливость** развивается с помощью аэробной нагрузки: бег на длинные дистанции.

**Гибкость** развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

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

**Ловкость или координация** развивается с помощью

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдеринговых проблем;
- упражнений в игровой форме: "Равновесие", "Порыв ветра", "Палочник".

#### **Специальные упражнения:**

Скоростная сила развивается:

- при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
- при лазании боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Динамичные перехваты развиваются с помощью:

- упражнение «Свеча»;
- хлопанье по стене или зацепке;
- мобилизация на всем протяжении перехвата;
- отталкивание ногами;
- раскачивание вверх-вниз;
- максимальное использование нижней руки;
- прыжок "внутрь";
- прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой;
- гипервентиляция;
- расчет мертвой точки.

Силовая выносливость развивается при отработке:

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

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

Упражнения для развития статических перехватов:

- вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
- вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

#### **4.1. Техника лазания**

Теория. Изучение приёма «Накат на ногу». Техника лазания в дисциплине скорость. Техника лазания с нижней веревкой.

Практика. Совершенствование приемов техники ног: с крестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка. Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек.

Способы передвижения по скальному рельефу:

- совершенствование свободного лазания;
- совершенствование лазание с верхней страховкой;

- обучение лазания с нижней страховкой: лазание траверсом, спуск лазанием, срывы;
- лазание на скалах: совершенствования свободного лазания, совершенствование передвижения траверсом, обучения лазание с верхней страховкой.

#### 4.2. Техника страховки

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

### Раздел 5. Соревновательная подготовка.

Практика. Повышение уровня специальных физических качеств, повышение технической подготовки.

#### Учебно – тематический план 3 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1	1	-
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	-
2.1	Скалолазание в России.	2	2	-
2.2	Скалолазание в городе Екатеринбург и в Свердловской области.	2	2	-
2.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	-
2.4	Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.	5	5	-
2.5	Правила соревнований, их организация и проведение.	4	4	-
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>	<b>5</b>	<b>120</b>
3.1	Выносливость.	26	1	25
3.2	Сила.	26	1	25
3.3	Быстрота.	26	1	25
3.4	Ловкость.	26	1	25
3.5	Гибкость.	21	1	20
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>
4.1	Техника лазания.	43	1	42
4.2	Техника страховки.	19	1	18
<b>5</b>	<b>Соревнования и судейская практика</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
	Итого:	216	24	192

### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.

Теория. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности дома, на дороге, по пути на занятия и обратно. Расписание занятий. Правила поведения в клубе. Инструктажи по ТБ.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Теория. Развитие скалолазания в России. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. История развития скалолазания в Екатеринбурге и в Свердловской области. Анализ выступлений сильнейших Екатеринбургских спортсменов. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Правила и способы гигиены. Способы закаливания. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Теория. Виды силовой подготовки. Сила и основы методике ее воспитания. Скорость реакции. Развитие быстроты двигательной реакции. Методы и подходы воспитания координационных способностей. Скорость реакции. Развитие быстроты двигательной реакции. «Методы и подходы воспитания координационных способностей. Методика развития гибкости. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

Практика.

**Развитие силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

#### **Мышцы рук**

- сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке;
- выход руками в упор из виса на перекладине;
- сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске;
- сгибание разгибание рук в висе на зацепках;
- сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки;
- перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине.

#### **Мышцы ног**

- приседания на одной ноге 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;
- специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

#### **Мышцы брюшного пресса:**

- подъем туловища на наклонной доске;
- подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

## **Мышцы спины**

- и.п. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног;
- подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;
- и.п. лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди;
- подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса.

**Сила пальцев рук**, упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

- вис на пассивном хвате.
- сгибание разгибание рук в виси на фингерборде.
- висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

**Скоростная сила** развивается при совершенствовании:

- лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
- лазания боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты.

**Быстрота** развивается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту;
- много скоки на двух ногах;
- прыжки со скакалкой;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

**Ловкость или координация** развивается с помощью упражнений:

- на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме: «Порыв ветра», «Палочник», «Аллигатор», «Уголок».

**Гибкость** развивается с помощью разнообразных движений:

- сгибания – разгибания туловища, наклоны, повороты, вращения туловища;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой: «Баттерфляй», широкий шпагат.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Техника лазания**

Теория. Техника лазания на скалах с нижней веревкой. Техника лазанья в дисциплине трудность. Практика.

Совершенствование технических действий:

- с крестные движения рук;



- смена рук;
- хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование и изучение приёмов техники ног: «Разножка»; «Лягушка»; «Распор», «Накат на ногу», «Поддержка пяткой или носком».

Совершенствование передвижения по скальному рельефу:

- совершенствование свободного лазания;
- совершенствование лазания с верхней страховкой;
- совершенствование лазания с нижней страховкой: срывы, лазание траверсом; спуск лазанием; лазание на скалах: с верхней страховкой, с нижней страховкой

#### 4.2. Техника страховки

Теория. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практика.

- совершенствование узла восьмёрка одним концом;
- совершенствование страховки с нижней веревкой;
- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;
- с верхней веревкой.

#### Раздел 5. Соревнования и судейская практика.

Теория. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Знание правил соревнований. Привитие судейских навыков.

Практика. Совершенствование выполнения отдельных судейских обязанностей в группах. Знакомство и заполнение документации: стартовый протокол, регламент, итоговый протоколом.

#### Учено-тематический план 4 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности</b>	1	1	-
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>
2.1	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	-
2.2	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	4	4	-
2.3	Самоконтроль спортсмена	2	2	-
2.4	Правила техники безопасности на занятиях.	2	2	-
2.5	Единая всероссийская спортивная квалификация, разряды и звания в	1	1	-

	скалолазании.			
2.6	Восстановительные средства.	1	1	-
2.7	Технические действия в скалолазании.	5	5	-
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>105</b>	<b>5</b>	<b>100</b>
3.1	Выносливость.	21	1	20
3.2	Сила.	21	1	20
3.3	Быстрота.	21	1	20
3.4	Ловкость.	21	1	20
3.5	Гибкость.	21	1	20
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>79</b>	<b>2</b>	<b>77</b>
4.1	Техника лазания.	68	1	67
4.2	Техника страховки.	11	1	10
<b>5</b>	<b>Соревнования и судейская практика</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
	Итого:	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

### Содержание программы 4 года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.**

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся, определение задач и целей на четвертый год обучения. Техника безопасности на занятии.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

##### 2.1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Тренировка - процесс расширения функциональных возможностей организма. Особенности функционирования ЦНС, органов дыхания, кровообращения. Роль центральной нервной системы в процессе занятий и выступление на соревнованиях.

##### 2.2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов.

Понятие о тренировке. Тренировка, как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

##### 2.3. Самоконтроль спортсмена.

Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле.

##### 2.4. Правила техники безопасности на занятиях.

Понятие о травмоопасных ситуациях, виды травмоопасных ситуаций. Обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

2.5. Единая всероссийская спортивная квалификация, разряды и звания в скалолазании.

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Требования к получению разрядов и званий в скалолазании

## 2.6. Восстановительные средства.

Понятия: отдых - активный, пассивный, в чем их различия. Плюсы и минусы отдыха на организме спортсмена. Организация восстановительных мероприятий.

## 2.7. Технические действия в скалолазании.

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Совершенствование физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных на этапах начальной подготовки.

### 3.1 Выносливость.

Теория. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.

Практика. Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег;
- ходьба.

Силовая выносливость развивается при совершенствовании:

- лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- лазания трасс более 30 перехватов;
- лазания на выносливость на время (от 15 минут и больше).

Скоростно-силовая выносливость развивается:

- при совершенствовании лазания боулдеринговых проблем, направленные на динамические и статические перехваты;
- упражнение на развитие статических перехватов: подтягивание на одной руке, второй рукой держаться за запястье.
- при лазании лёгких трасс несколько раз подряд без отдыха.

### 3.2 Сила.

Теория. Методы воспитания силы.

Практика. Для совершенствования силы применяются те же упражнения, что и в предыдущих группах, направленные на развитие: мышцы ног, мышцы брюшного пресса, мышцы спины.

- силы мышц рук и силы пальцев рук;
- упражнения на развитие силы мышц рук;
- блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов;
- сгибание разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги;
- сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук;

- сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину;
- сгибание разгибание рук в висе на зацепах, кампусборде;
- упражнения на развитие силы пальцев: вис на пассивном хвате, вращение запястья.

Скоростная сила развивается при совершенствовании:

- 1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) лазания боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты,

### 3.3 Быстрота.

Теория. Средства воспитания скоростных способностей.

Практика. Быстрота развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки со скакалкой;
- специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

### 3.4 Ловкость или координация.

Теория. Методика совершенствования пространственной точности движений.

Практика. Ловкость и координация развивается с помощью упражнений на равновесие из различных комплексов йоги и лазания боулдординговых проблем.

Примерные упражнения: «Жернова», «Парусник», «Подтягивание».

### 3.5. Гибкость.

Теория. Метод многократного растягивания.

Практика. Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания: разнообразные движения сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения туловищем, ногами, руками. Упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением. Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### 4.1 Техника лазания

Теория. Техника лазанья при прохождении потолков. Техника лазанья в дисциплине боулдеринг.

Практика.

Совершенствования технических действий руками:

- с крестные движения рук;
- смена рук;
- хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног: «Разножка», «Лягушка», «Распор», «Накат на ногу», «Поддержка пяткой или носком».

Совершенствование и обучение способов передвижения по скальному рельефу: совершенствование свободного лазания, совершенствование лазание с верхней страховкой, совершенствование лазание с нижней страховкой, обучение техники прохождения потолков. Лазание на скалах: совершенствование лазания с верхней веревкой; совершенствование лазания с нижней веревкой.

#### 4.2 Техника страховки.

Теория. Особенности страховки на скалах. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на скалах.

Практика. Основными направлениями техники совершенствования страховки с нижней и верхней веревкой являются упражнения.

Направленные на:

- совершенствование узла восьмёрка одним концом;
- совершенствование страховки с нижней веревкой;
- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;
- техника страховки на скалах с верхней веревкой.

### **Раздел 5. Соревнования и судейская практика**

Теория. Основные правила соревнований. Ведение протоколов соревнований.

Практика. Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Полный уровень освоения программы предполагает формирование прочных теоретических знаний, практических навыков и умений по данным разделам. Освоение программы предполагает раскрытие творческих способностей личности по предметам обучения, и далее в избранной профессиональной деятельности, позволяет обучающимся уверенно чувствовать себя в будущем в обыденной жизни. Обучающиеся имеют знания по разделам скалолазания, владеют приемами лазания и приемами страховки; умеют грамотно пользоваться туристическим снаряжением, знают меры предосторожности при нахождении на скалах и скалистой местности. Имеют спортивные разряды.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

- количество учебных недель – 36;
- продолжительность каникул – с 01 июня по 31 августа;
- Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – с 01 сентября по 31 мая

Входящая диагностика 15-25 сентября, промежуточная диагностика 15-25 декабря, итоговая диагностика 15 - 25 мая.

### Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август																	
1 год об.																																																			
2 год об.																																																			
3 год об.																																																			
4 год об.																																																			
№ Недели	1																																																		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

## **2.2. Условия реализации программы:**

специализированный зал;  
стенды (тренажеры)  
скамья (гимнастическая) – 1 шт.;  
скакалки – 10 пар.

дидактические материалы (таблицы, плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию:

Снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- секундомер;
- спальный мешок;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Интернет ресурсы, электронные издания:

- видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

-различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

Литература – детям:

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.

Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.

Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982-118 с.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 – 175 с.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1990. - 256 с.

Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

## **2.3. Форма аттестации**

Для определения эффективности и дальнейшего совершенствования педагогического процесса осуществляется контроль: входящий, текущий и итоговая.

Входной контроль управления образовательным процессом проводится в виде:

- собеседования с учащимися и родителями;
- анкетирования.

Текущий контроль:

- самостоятельная работа;
- самодиагностика;
- устный опрос;
- медицинская справка разрешающая заниматься скалолазанием.
- проверочные задания;
- контрольное упражнение;
- тесты – задания.

Итоговый контроль:

- выполнение контрольных нормативов;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет обучающимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

#### **2.4. Оценочные материалы и инструментарий мониторинга**

По окончании обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «секция - Скалолазание» уровень усвоения теоретического материала и практических навыков определяются пакетом диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися результатов (Таблица контрольных нормативов)

#### **2.5. Методические материалы**

Приоритетные принципы при организации занятия

- Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.
- Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).
- Принцип деятельностного подхода.

Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

- Принцип творчества.

Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

- Принцип разновозрастного единства.

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- Принцип открытости системы.



Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Санкт-Петербургский государственный университет Кафедра физической культуры

Упражнения для скалолазания в игровой форме для обучающихся 7-10 лет.

Специальные приемы спортивного скалолазания (комплекс специальных упражнений).

## **2.6. Рабочие программы (Приложение)**

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного плана.

### 3. Список литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10. Энциклопедия туриста. Ред. Тамм Е.И. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

### **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет. Срок освоения программы 4 года

Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности, воспитания патриотического сознания: изучение истории и культуры родного края, гордость за достижения российского спорта.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Скалолазание развивает личностные качества детей, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

По завершению освоения данной программы предполагается повышение уровня общей физической подготовки, овладение основами техники в скалолазании, приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различных уровней, формирование навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятиям скалолазанием.