

Управление образованием Новолялинского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского городского округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А.»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОЛЯЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТУРКИНА А.А."
2022.10.06 22:19:37 +05'00'

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
«22» августа 2022 г.
протокол № 20



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НГО «ДЮОЦПВ»
Н.Н. Огородникова
приказ № 88-ОД от «22» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Скалолазание»
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы – 1год

Автор - составитель программы:
Халевин Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования.

п. Лобва, 2022 г

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный (тематический) план	5
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	6
1.4. Планируемые результаты.....	21
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	23
2.1. Условия реализации программы.....	23
2.1.1. Материально- техническое обеспечение.....	23
2.1.2. Информационно тобеспечение	23
2.1.2 Кадровое обеспечение.....	23
2.2.Формы аттестации.....	24
2.3.Оценочные материалы.....	24
2.1.3.Методические материалы.....	27
РАЗДЕЛ 3. Список литературы.....	31
Приложение	32
Приложние 1.Календарный учебный график.....	32

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
11. Устав МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ»;
12. Образовательная программа МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ»

Актуальность программы обусловлена резким развитием детско-юношеского скалолазания в стране, связанном с необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Данная программа заключается в том, что она кроме скалолазания затрагивает темы по альпинизму, ледолазанию, медицине и основам здорового образа жизни, а также расширяет познания в области организации соревнований по скалолазанию и судейской подготовки.

Отличительные особенности общеразвивающей программы: данная программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ и программ педагогов дополнительного образования. Отличие программы состоит в том, что основная цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание обучающихся и знакомство их с основами скалолазания.

Адресат программы: Программа рассчитана для обучающихся (мальчиков и девочек) в возрастной категории от 7-17 лет. Формируются как одновозрастные, так и разновозрастные

группы. Наполняемость группы 8-12 человек.

Зачисляются в группы все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление происходит с письменного согласия родителей (законных представителей). При поступлении необходимо иметь сертификат ПФДО.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 180 часов (30 недель - начало реализации программы с 01.11.2022 г.)

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации образовательного процесса - традиционная модель реализации программы, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года.

Формы проведения занятий: индивидуально – групповая, групповая. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ» (ул. Чкалова.1).

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы - развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся представления о спортивном направлении «скалолазание»;

- обучать правильному поведению в лесу и на скальных массивах;

2. Оздоровительные:

- развитие физических качеств, необходимых при занятиях скалолазанием;

- развитие тактического мышления;

- формирование умений и навыков, способствующих укреплению ОДА, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

3. Воспитательные:

- сформировать установки на безопасный и здоровый образ жизни;

- воспитать смелость и целеустремленность, волю к победе.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный (тематический) план

№ n/n	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
	1. Общая физическая подготовка				
1	Основы скалолазания	2	2	0	Устный опрос Практическое задание
2	Сила как физическое качество человека	18	1	17	
3	Быстрота как физическое качество человека	6	1	5	
4	Выносливость как физическое качество человека	6	1	5	
5	Гибкость как физическое качество человека	20	1	19	
6	Координационные способности.	8	1	7	
7	Скоростно-силовые способности	6	1	5	
	Итого часов	66	8	58	
	2. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание вверх по легким трассам на выносливость	20	1	19	Устный опрос Практическое задание
2	Лазание на скорость	10	1	9	
3	Лазание на время	6	1	5	
4	Лазание боулдеринга	18	1	17	
5	Лазание траверса	6	1	5	
	Итого часов	60	5	55	
	3. Техника безопасности и техника страховки				
1	Виды страховки	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
3	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	14	7	7	
	4. Техническая подготовка				
1	Техника лазания	6	1	5	Устный опрос Практическое задание
2	Виды зацепов и их использование	8	1	7	
	Итого часов	14	2	12	
	5. Психологическая подготовка				
1	Морально-этическое воспитание	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Волевая подготовка	4	1	3	
	Итого часов	8	3	5	
	6. Закаливание и спортивная гигиена				

1	Правила гигиены	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Принципы и средства закаливания	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
	Итого часов	10	5	5	
	7. Травматизм				
1	Ушибы, растяжения, вывихи	2	1	1	Устный опрос Практическое задание
2	Переломы	2	1	1	
3	Кровотечения	2	1	1	
	Итого часов	6	3	3	
	Итоговое занятие	2	2	-	
		180	35	145	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Воспитание силы

1.1. Упражнения для мышц рук

Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Практика

Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепках.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

1.2. Упражнения для мышц ног

Практика

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.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд). Канат (1 подход).

1.3. Упражнения для мышц брюшного пресса

Практика

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).

Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание широким хватом, «лодочка»,

выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд). Канат (1 подход).

1.4. Упражнения для мышц спины

Практика

Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90 градусов и зафиксированы в шведской стенке), руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи.

Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке 90 градусов, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

1.5. Упражнения для мышц предплечья и кисти

Практика

Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на перекладине в пассивном хвате, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Коллективное приседание (40 раз).

1.6. Воспитание скоростной силы

Практика

Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами.

Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике на прямых руках, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Канат (2 подхода).

Тема 2. Воспитание быстроты

2.1. Быстрота двигательной реакции

Теория

Методы воспитания быстроты двигательной реакции.

Практика

Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.

Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

2.2. Упражнения на развитие темпа продвижения

Практика

Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

2.3. Упражнения на развитие скорости выполнения

Практика

Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции. Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (30 раз).

2.4. Быстрота одиночного движения

Теория

Методы воспитания быстроты одиночного движения.

Практика

Упражнения на развитие одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с

утяжелителями, затем без утяжелителей.

Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

2.5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Воспитание выносливости

3.1. Воспитание общей выносливости

Теория

Методы воспитания выносливости.

Практика

Бег в медленном темпе 40 минут.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.2. Общеподготовительные упражнения для развития выносливости

Практика

Прыжки на скакалке в среднем темпе 3 подхода по 4 минут. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.3. Тренировка общей выносливости

Практика

Бег в среднем темпе 40 минут. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.4. Цикл упражнений для развития выносливости

Практика

Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке 6 подходов по 1 минуте. Лазание 3 простых трасс по 7 раз.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.5. Воспитание силовой выносливости

Практика

Лазание боулдеринговых трасс до 15 перехватов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

3.6. Лазание длинных боулдеринговых трасс

Практика

Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

3.7. Лазание на выносливость

Практика

Лазание в течение 10-15 минут.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (70 раз).

3.8. Воспитание скоростно-силовой выносливости

Практика

Лазание боулдеринговых трасс с динамическими и статическими перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.9. Развитие статических перехватов

Практика

Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «складочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.10. Развитие динамических перехватов

Практика

Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая попытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «лодочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.11. Анаэробная тренировка на выносливость

Практика

Лазание легких трасс, затем тяжелых и предельных (по 3 повтора). Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

3.12. Аэробная тренировка на выносливость

Практика

Лазание 3 простых и 3 сложных трасс вверх-вниз (5 повторов).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 4. Воспитание гибкости

4.1. Многократное растягивание мышц

Теория

Методы воспитания гибкости.

Практика

Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание обратным хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

4.2. Упражнения на статическое растяжение

Практика

Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полшпагат на шведской стенке. Лазание на время.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.3. Силовые упражнения для развития гибкости

Практика

Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «лодочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

4.4. Напряжение мышц с последующим их расслаблением

Практика

Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянутся руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки). Лазание на время по 5 минут на 4 трассах.

Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание узким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.5. Пассивные упражнения на развитие гибкости

Практика

Пассивные упражнения на гибкость: скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.6. Активные упражнения на развитие гибкости

Практика

Активные упражнения на гибкость: махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница».

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 5. Воспитание координации

5.1. Развитие координационных способностей

Теория

Методы развития координационных способностей.

Практика

Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз)

5.2. Упражнения на равновесие на искусственном рельефе

Практика

Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание на время (6-5-4-3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

5.3. Упражнения на шведской стенке

Практика

Упражнения на шведской стенке: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

5.4. Упражнения на баланс и равновесие

Практика

Упражнения на равновесие: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание на время (5-4-3-4-5 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

5.5. Лазание боулдеринговых трасс на равновесие

Практика

Упражнения на равновесие: ходьба по скамейке со сменой направления, выполнение упражнений на одной ноге. Лазание трасс на равновесие.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 2. Техническая подготовка

Тема 1. Техника лазания

1.1. Скрестные движения рук

Теория

Совершенствование приемов техники рук.

Практика

Отработка скрестных движений при прохождении траверса. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Смена рук

Практика

Отработка смены рук при лазании на легких трассах на время (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание, «лодочка», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Канат (2 подхода)

1.3. Закрытый хват руками (замок)

Практика

Отработка закрытого хвата на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.4. Открытый хват руками

Практика

Отработка приема открытого хвата на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Канат (2 подхода)

1.5. Использование подхвата

Практика

Отработка приема подхват на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.6. «Движение в откидку»

Практика

Изучение приема «движение в откидку» на трассах средней сложности (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Канат (2 подхода).

1.7. Использование приема «разножка»

Теория

Совершенствование приемов техники ног.

Практика

Отработка приема «разножка» на трассах повышенной и средней сложности.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

1.9. Отработка приема «лягушка»

Практика

Отработка приема «лягушка» на боулдеринговых трассах.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (лесенка), подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.10. «Движение в распор»

Практика

Изучение приема «движение в распор».

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (лесенка), подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Канат (2 подхода)

1.11 Отработка приема «накат на ногу»

Практика

Отработка приема «накат на ногу» на трассах повышенной сложности.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.12 Поддержка пяткой или носком

Практика

Использование приема поддержки пяткой или носком при прохождении трасс.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.13. Статические перехваты

Практика

Упражнения для развития статических перехватов. Отработка статических перехватов на траверсе.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.14. Использование статических перехватов при лазании трасс на трудность

Практика

Отработка статических перехватов на трассах повышенной сложности.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.15. Динамические перехваты

Практика

Упражнения для развития динамических перехватов. Отработка динамических перехватов на траверсе и легких трассах.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (3 повтора).
Коллективное приседание (50 раз). Канат (2 подхода).

1.16. Совершенствование свободного лазания

Практика

Лазание боулдеринговых трасс с 15 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (3 повтора).
Коллективное приседание (50 раз).

1.17. Совершенствование лазания с верхней страховкой

Практика

Лазание простых трасс и отработка верхней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.18. Совершенствование лазания с нижней страховкой

Практика

Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.19. Отработка срыва

Практика

Отработка срыва на простых трассах.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.20. Лазание траверса

Практика

Отработка техник лазания на траверсе.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.21. Спуск лазанием

Практика

Лазание простых и средних по сложности трасс вверх-вниз.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.22. Передвижение по скальному рельефу

Теория

Техника передвижения по скальному рельефу.

Практика

Лазание трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.23. Лазания карнизов и нависаний

Теория

Техника лазания карнизов и нависаний.

Практика

Лазание трасс с карнизами с верхней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.24. Прохождение нависаний с нижней страховкой

Практика

Лазание трасс с нависаниями с нижней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Тема 2. Техника страховки

2.1. Совершенствование техники страховки с верхней веревкой

Теория

Верхняя страховка на скалодроме.

Практика

Лазание простых трасс и отработка выбора веревки на месте.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.2. Совершенствование страховки с нижней веревкой

Теория

Техника выбора веревки при нижней страховке.

Практика

Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.3. Совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой

Практика

Отработка вщелкивания оттяжек в шлямбура и веревки в оттяжки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.4. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой

Теория

Осуществление верхней и нижней страховки на скалах.

Практика

Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.5. Повторение основных узлов

Теория

Узлы, используемые в скалолазании.

Практика

Отработка завязывания узлов, применения их на практике.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.6. Дюльфер с верхней страховкой

Теория

Организация дюльфера и осуществление спуска с верхней страховкой.

Практика

Отработка страховки при спуске по веревке.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.7. Дюльфер с прусиком

Практика

Отработка спуска по веревке с прусиком.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.8. Спуск по сдвоенной веревки

Практика

Организация спуска по сдвоенной веревки с последующим сдергиванием веревки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Дисциплины скалолазания

3.1. Лазание на скорость

Теория

Техника лазания на скорость.

Практика

Лазание легких трасс по секундомеру.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.2. Лазание на трудность

Теория

Техника лазания на трудность.

Практика

Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (ступеньки), «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.3. Боулдеринг

Теория

Соревнования по боулдерингу.

Практика

Лазание боулдеринговых трасс.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (ступеньки), «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.4. Другие дисциплины в скалолазание

Теория

Понятие мультипитча. Разновидности методов преодоления скальных маршрутов.

Практика

Лазание трасс вверх-вниз.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (ступеньки), «складочки», выпрыгивание (2

Тема 4. Основы альпинизма

4.1. История развития альпинизма

Теория

История развития альпинизма.

Практика

Лазание на время простых трасс (по 6 минут).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.2. Альпинизм в России

Теория

Альпинизм в России.

Практика

Лазание на время средних трасс (по 5 минут).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.3. Достижения советских и российских альпинистов

Теория

Достижения советских и российских альпинистов.

Практика

Лазание на время сложных трасс (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.4. Альпинисты Северной столицы

Теория

Альпинисты Северной столицы.

Практика

Лазание трудных трасс с 8 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.5. Высокогорные районы мира

Теория

Высокогорные районы мира.

Практика

Лазание на время (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.6. Горы и особенности жизнедеятельности людей в горах

Теория

Горы и особенности жизнедеятельности людей в горах.

Практика

Лазание на время (5 минут).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание обратным хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.7. Горный рельеф и его формы

Теория

Горный рельеф и его формы.

Практика

Лазание на время (по 6 минут).

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора).

Коллективное приседание (50 раз).

4.8. Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом

Теория

Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом.

Практика

Лазание на время (по 4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.9. Опасности в горах

Теория

Опасности в горах.

Практика

Лазание на время (по 5 минут).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.10. Основы техники передвижения в горах

Теория

Основы техники передвижения в горах.

Практика

Лазание на время (4-5-6-5-4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на зацепах, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора).

Коллективное приседание (50 раз).

4.11. Правила совершения восхождений в горах

Теория

Правила совершения восхождений в горах.

Практика

Лазание на время (4-5-6-5-4 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подтягивание обратным хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.12. Работа в связке

Практика

Использование жумара для подъема вверх по веревке. Отработка работы связки на высоте.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на зацепах, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора).

Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 3. Соревновательная деятельность

Тема 1. Правила соревнований по скалолазанию

1.1. Правила соревнований по скалолазанию в дисциплине «скорость»

Теория

Правила соревнований на «скорость».

Практика

Лазание на время.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подтягивание обратным хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Правила соревнований по скалолазанию в дисциплине «трудность»

Теория

Правила соревнований на «трудность».

Практика

Лазание на время трасс повышенной трудности.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.3. Правила соревнований по боулдерингу

Теория

Правила соревнований по боулдерингу.

Практика

Лазание боулдеринговых трасс.

Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подтягивание обратным хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.4. Категории трудности скалолазных трасс

Теория

Сравнительные характеристики категории трудности маршрутов.

Практика

Лазание по трудным трассам (10 трасс).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.5. Техника безопасности во время соревнований

Теория

Техника безопасности и правила поведения на скалодроме во время соревнований.

Практика

Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Соревнования по скалолазанию

2.1. Соревнования на скорость

Практика

Проведение соревнований в дисциплине «скорость».

2.2. Соревнования на трудность

Практика

Проведение соревнований в дисциплине «трудность».

2.3. Фестиваль боулдеринга

Практика

Проведение фестиваля боулдеринга.

Тема 3. Тренировка на эталонных трассах

Практика

Проведение тренировки на эталонных трассах.

Раздел 4. Ориентирование на местности

Тема 1. Основы картографии

Теория

Понятие о топографической и спортивной карте. Изучение топографических знаков.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Способы ориентирования на местности

2.1. Работа с компасом

Теория

Правила работы с компасом. Определение азимута, тренировка в поиске КП.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.2. Ориентирование по местным признакам

Теория

Правила ориентирования по местным признакам.

Практика

Отработка ориентирования по местным признакам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Соревнования по спортивному ориентированию

3.1. Командное ориентирование

Практика

Соревнование по командному ориентированию.

3.2. Личное ориентирование

Практика

Соревнование по личному ориентированию.

Тема 4. Техника туризма

4.1. Опасности в туризме

Теория

Мнимые и действительные опасности в туризме. Способы преодоления естественных препятствий и крутых склонов.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.2. Способы разжигания костра

Теория

Типы костров и их назначение. Способы укладки дров для костра.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 5. Выезд на природу

Тема 1. Необходимое снаряжение на скалах

Теория

Необходимое снаряжение для выезда на скалы.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Организация бивака

Теория

Распределение обязанностей и организация быта.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Темы 3. Техника безопасности на скалах

Теория

Источники опасности на природе.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 4. Естественный рельеф

4.1. Организация верхней страховки на естественном рельефе

4.2. Организация нижней

Практика

Лазание трасс с имитацией естественного рельефа с верхней страховкой

Практика

Лазание трасс с имитацией естественного рельефа с нижней страховкой.

4.3. Отработка спуска с нижней страховкой

Практика

Безопасный спуск на трассах с имитацией естественного рельефа с нижней страховкой. Выщелкивание оттяжек и веревок.

Итоговый контроль

Практика

Прохождение трассы по специальным участкам.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения. Награждение обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;

- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

Разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- восприятие (целостность и структурность образа),

- внимание (концентрация и устойчивость),

- память (зрительная и кинематическая),

- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Личностные:

Сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

Научатся приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 ноября	26 мая 2023 г.	30	90	180	3 раза в неделю по 2 часа

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий по программе «Скалолазание» необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Практические занятия по программе «Скалолазание» проводятся в специально оборудованном зале.

Технические средства обучения (видеомагнитофон, фотоаппарат, видеокамера, компьютер, проектор).

Снаряжение и спортивное оборудование для занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований:

Групповое снаряжение на одну учебную группу:

1. Веревка диаметром 10 мм динамическая 2 шт. по 50 м, 5 шт. по 35 м
2. Веревка диаметром 10 мм статическая 2 шт. по 50 м, 8 шт. по 20 м
3. Карабин 16 шт
4. Оттяжка 40 шт
5. Страховочный зажим 8 шт
6. Карты спортивные 15 шт

Личное снаряжение на одного участника:

1. Фрикционное устройство 1 шт
2. Страховочная система 1 шт
3. Каска 1 шт
4. Карабин 2 шт
5. Компас 1 шт
6. Брезентовые рукавицы 1 шт
7. Пруссик 1 шт
8. Мешочек с магниезией 1 шт

2.1.2. Информационное обеспечение

Информация о реализуемой программе размещается на сайте учреждения. Оповещения о наборе в группы проходит на сайте учреждения, через социальные сети, путём смс-рассылок и размещением объявлений в учреждениях населённого пункта. Также ведётся анонсирование результатов и достижений воспитанников на сайте учреждения и в СМИ. Использование источников сети Интернет для работы.

2.1.3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования – Халевие Евений Александрович
Образование: среднее профессиональное, педагогический стаж – 3 года.

2.2 Формы аттестации

Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Выполнение спортивных разрядов, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы

Формы подведения итогов обучения по тематическим разделам

<i>Тема</i>	<i>Используемые формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов обучения</i>
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература, видеофильмы	Пересказ
Гигиена тренировочных занятий. Питание, режим дня	Лекция, беседа	Словесные	Раздаточный материал, литература	Беседа, тест
Охрана природы	Лекция, беседа	Словесные	Раздаточный материал	Тест
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития ловкости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для	Игры, эстафеты	Словесные,	Спортивный	Сдача

развития быстроты		показ, практические	инвентарь	нормативо в
Упражнения для развития силы	Работы в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативо в
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, практические	Стенд, шведская стенка	Прохожден ие дистанций, участие в соревнован иях
Специальные приемы спортивного скалолазания	Выполнение индивидуальных заданий под руководством тренера	Словесные, показ, практические	Стенд, кампусборд, ногоход, шведская стенка	Прохожден ие дистанций с выполнени ем заданных технически х приемов
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Практические	Календарь соревнований	Призовые места
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно- тренировочные сборы	Словесные, показ, практические	Туристическое снаряжение	Зачет

Контрольные нормативы физической подготовки

Баллы	Бег 30 метров (с)	Бег(м) бмин.	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед (см)	Челночный бег 3x10(с)
1	6.6	650	120	1	8	3	1	1	10.4
2	6.4	750	130	2	10	4	2	2	10.2
3	6.2	850	140	4	12	6	3	3	10.0
4	6.0	900	150	6	16	8	4	4	9.8
5	5.8	950	160	8	20	10	5	5	9.6
6	5.7	1000	170	10	24	12	6	6	9.4
7	5.6	1050	180	12	28	14	8	7	9.2
8	5.5	1100	190	14	32	16	10	8	9.0
9	5.4	1150	200	16	36	18	12	9	8.8
10	5.3	1200	210	18	40	20	15	10	8.6
11	5.2	1250	215	20	44	23	18	11	8.4
12	5.1	1300	220	22	48	26	21	12	8.2
13	5.0	1350	225	24	52	29	24	13	8.0
14	4.9	1400	230	26	56	32	27	14	7.8

15	4.8	1450	235	28	60	35	30	15	7.6
----	-----	------	-----	----	----	----	----	----	-----

Оценка уровня физической подготовки

Уровень \ возраст	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Низкий уровень	1-2	4-5	6-7	8-9	10-11
Средний уровень	3-4	6-7	8-9	10-11	12-13
Высокий уровень	5	8	10	12	15

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

В процессе реализации программы используются следующие методы:

Специфические методы:

- Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий
 - Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий
 - Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий
- Общепедагогические методы
- Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий
 - Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фотовидеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий
 - Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.

Формы занятий:

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

Алгоритм занятия:

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические и танцевальные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»
- Упражнения в лазании и перелазании.
- Упражнения на развитие цепкости:
 - висы на зацепках, планках, турнике;
 - упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
 - упражнения с эспандером;
 - пальчиковые игры.
- Упражнение на перекладине.
 - упражнения на развитие подъемной силы;
 - упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
 - на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Подвижные игры

Практические занятия.

- Подвижные игры.
- Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП

Дидактические материалы

1	инструкции	<p>«Вводный и первичный инструктаж по ТБ» «Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза» «Правила соревнований по боулдерингу» «Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой» «Техника безопасности при свободном лазании»</p>
2	презентации	<p>«Специально снаряжение для занятий скалолазанием» «Возникновение мышечной силы» «Взрывная сила» «Динамическая сила» «Быстрота реакции» «Скорость одиночного движения» «Частота (темп) движения» «Средства воспитания выносливости» «Специальная выносливость» «Общая выносливость» «Силовая выносливость» «Развитие общей гибкости» «Воспитание специальной гибкости» «Методы воспитания гибкости» «Понятие ловкости» «Значение координационных способностей при занятиях скалолазанием» «Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании» «Особенности воспитания скоростных способностей» «Значение специальной физической подготовки» «Понятие траверса в скалолазании и альпинизме» «Виды зацепов» «Гигиены одежды и обуви»</p>
3	видеоуроки	<p>«Техники лазания траверса» «Тренировка силовых качеств» «Тренировка статической силы» «Упражнения на развитие силовой выносливости» «Методы развития общей выносливости» «Упражнения на растягивание» «Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости» «Методы воспитания координационных способностей» «Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей» «Лазание на время» «Лазание на трудность» «Распределение силы при прохождении трассы» «Максимально быстрое прохождение трасс» «Понятие, правила и история боулдеринга» «Понятие траверса в скалолазании и альпинизме» «Самые известные траверсы» «Отработка техники прохождения траверса» «Верхняя страховка» «Нижняя страховка»</p>

		«Вязание «восьмерки» тремя способами» «Узлы для связывания двух веревок» «Бухтовка и маркировка веревки» «Техника работы рук» «Техника работы ног» «Лазание по мизерам» «Гигиена тела при занятиях спортом»
4	фотографии	Фотографии «Самые известные траверсы» «Активные зацепы» «Пассивные зацепы»
5	схемы	Схемы «Виды координационных способностей» «Виды страховки» «Вязание «восьмерки» тремя способами» «Узлы для связывания двух веревок» «Бухтовка и маркировка веревки»
6	тесты	«Письменный тест по теории скалолазания»

Раздел 3.Список литературы.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Альпинизм / [И. И. Антонович, Б. Т. Романов, М. И. Романенко и др.]; Под общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев : Вища школа, 1981. - 343 с.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2001.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. -Минск: Высшая школа, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - СанктПетербург, 2001.
9. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. -130 с.
10. Лодгорбунских З.С.,Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2000.
11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
14. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003.

Литература для обучающихся:

- 1.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
- 2.Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
- 3.Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. -130 с.
4. Лодгорбунских З.С.,Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2000.
5. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

Приложение 1.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь	2	16:00-16:45 17:00-17:45	Беседа, теоретическое	2	Вводное занятие (знакомство, техника безопасности, график занятий)	ДЮЦПВ	Опрос
2	Ноябрь	4	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
3	Ноябрь	7	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
4	Ноябрь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
5	Ноябрь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
6	Ноябрь	14	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
7	Ноябрь	16	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
8	Ноябрь	18	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
9	Ноябрь	21	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
10	Ноябрь	23	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
11	Ноябрь	25	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
12	Ноябрь	28	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
13	Ноябрь	30	16:00-16:45 17:00-17:45	Беседа, практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
14	Декабрь	2	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение

15	Декабрь	5	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
16	Декабрь	7	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
17	Декабрь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
18	Декабрь	12	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
19	Декабрь	14	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
20	Декабрь	16	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
21	Декабрь	19	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
22	Декабрь	21	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
23	Декабрь	23	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
24	Декабрь	26	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
25	Декабрь	28	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
26	Декабрь	30	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
27	Январь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
28	Январь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
29	Январь	13	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
30	Январь	16	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
31	Январь	18	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
32	Январь	20	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
33	Январь	23	16:00-16:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

			17:00-17:45					
34	Январь	25	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
35	Январь	27	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
36	Январь	30	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
37	Февраль	1	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
38	Февраль	3	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
39	Февраль	6	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
40	Февраль	8	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
41	Февраль	10	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
42	Февраль	13	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
43	Февраль	15	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44	Февраль	17	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
45	Февраль	20	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
46	Февраль	22	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
47	Февраль	24	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
48	Февраль	27	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
49	Март	1	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
50	Март	3	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

51	Март	6	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
52	Март	8	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
53	Март	10	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
54	Март	13	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
55	Март	15	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
56	Март	17	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
57	Март	20	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
58	Март	22	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
59	Март	24	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
60	Март	27	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
61	Март	29	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
62	Март	31	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
63	Апрель	3	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
64	Апрель	5	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
65	Апрель	7	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
66	Апрель	10	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
67	Апрель	12	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
68	Апрель	14	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
69	Апрель	17	16:00-16:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

			17:00-17:45					
70	Апрель	19	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
71	Апрель	21	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
72	Апрель	24	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
73	Апрель	26	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
74	Апрель	28	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
75	Май	1	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
76	Май	3	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
77	Май	5	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
78	Май	8	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
79	Май	10	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
80	Май	12	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
81	Май	15	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
82	Май	17	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
83	Май	19	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
84	Май	22	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
85	Май	24	16:00-16:45 17:00-17:45	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
86	Май	26	16:00-16:45 17:00-17:45	Беседа	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Опрос

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585627

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025