

Отдел образования администрации
Матвеево-Курганского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Матвеево-Курганского района

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Методического совета
с правами экспертного
Протокол № 2
от « 01 » 09 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ЦДТ»
М.Н. Яркина
М.Н. Яркина
2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные скалолазы»**

Возраст обучающихся: **9-17 лет**
Срок реализации: **2 года**

Автор-составитель:
Коньков Николай Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

Матвеев Курган
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные скалолазы», составлена в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ с изменениями 2018 года «Об образовании в Российской Федерации». Данная программа создана на основе типовой программы «Скалолазание» для ДЮСШ, ЦДТ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.17 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов. 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. Также скалолазание развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Направленность образовательной программы

Программа «Юные скалолазы» - **туристско-краеведческой направленности. Направление** деятельности – изучение навыков скалолазания на искусственном скалодроме.

Данная программа направлена на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение учащихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Основное направление деятельности программы является спортивно-оздоровительная, массовый спорт.

Вид программы.

Программа **модифицированная**, по целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой **ознакомительного уровня.**

Отличительная особенность

Объединение 1 года обучения.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию.

Объединение 2 года обучения.

Основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники лазанья при помощи специальных упражнений. На занятиях серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни. Где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие фактические риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Цель программы:

Укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности учащихся через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания;
- любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте

Адресат программы.

Возраст учащихся в объединении предлагается от 9 до 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня

готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 12 -15 человек.

Объём программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в год. На полное освоение программы требуется 288 часов

Формы организации образовательного процесса.

Режим занятий

На первом году обучения занятия проводятся четыре часа в неделю (два раза по два часа). На втором году обучения то же самое.

Основными формами обучения являются:

Практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы:

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка.

Программный материал представляется в виде заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Техническая подготовка.

Осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (метод целостного и расчлененного упражнения). Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Изучаются приемы и основные тактические положения, содержания тренировочного занятия, соревнования и выполнение отдельных функций и обязанностей.

Особенности содержания программы:

Объединение 1 года обучения.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию.

Объединение 2 года обучения.

Основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники лазанья при помощи специальных упражнений. На занятиях серьезное внимание уделяется содержанию

недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Основные методы обучения:

1. Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности

- а) Целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- б) Расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- в) Метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующие увеличения физических усилий);
- г) Методы воспитания физических качеств метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- д) Метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку);
- е) Игровой метод;
- ж) Соревновательный метод.

2. Общепедагогические методы

Наглядные методы:

- а) Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- б) Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);
- в) Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)

Общие принципы педагогической деятельности:

- Постепенный переход от обучения приемам скалолазания к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов; планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты

По окончании полного курса обучения учащиеся овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники в скалолазании;
- приобретут опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические основы подготовки учащихся;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- Будет сформирована:
- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

Формы подведения итогов.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных зачетов на соответствующий уровень подготовленности занимающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.
2. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Учебно-тематический план объединения 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	14	14	-	
1.1	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность». Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Диагностика уровня подготовки учащихся
2.	Краткий обзор развития скалолазания в России	2	2	-	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	
1.4	Одежда и обувь для занятий скалолазанием	2	2	-	
1.5	Гигиена, режим дня	2	2	-	
1.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	
1.7	Скалолазное снаряжение	2	2	-	
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка	60	10	50	
2.1	Сила	12	2	10	
2.2	Скорость	12	2	10	
2.3	Выносливость	12	2	10	

2.4	Гибкость	12	2	10	
2.5	Ловкость	12	2	10	
3	Раздел Техническая подготовка	3 68	4	64	
3.1	Техника страховки	12	2	10	
3.2	Техника лазания	56	2	54	
Итого		144	30	114	

Содержание изучаемого материала 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)

1.1 Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность. Физическая культура и спорт в России».

Теоретические занятия (2 часа)

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

1.2 Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теоретические занятия (2 часа).

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

1.3 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теоретические занятия (2 часа)

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.

1.4 Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Теоретические занятия (2 часа)

Гигиенические требования к одежде, учащихся. Особенности подбора обуви.

1.5 Гигиена, режим дня. Теоретические занятия (2 часа)

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

1.6 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теоретические занятия (2 часа).

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

1.7 Скалолазное снаряжение.

Теоретические занятия(2 часа).

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

1.8 Самоконтроль спортсмена.

Теоретические занятия(2 часа)

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов).

В объединении первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить учащихся развивать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки.

Сила (12 часов).

В теоретическом блоке ,изучаются темы: «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».

Теоретические занятия(2 часа).

Общеподготовительные упражнения.

Развитие силы.

Практические занятия (10 часов).

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

Мышцы рук:

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног.

Скорость (12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».

Практические занятия (2 часа).

Быстрота.

Теоретические занятия (10 часов).

Быстрота развивается с помощью:

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

Выносливость(12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».

Практические занятия (2 часа)

Общая выносливость.

Теоретические занятия(10 часов).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции;
- ходьба;
- бег на лыжах.

Гибкость (12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости»

Теоретические занятия(2 часа).

Развитие гибкости.

Практические занятия(10 часов).

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.

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Ловкость (12 часов).

. В теоретическом блоке изучаются темы: «Координационные способности», «Понятие ловкости».

Теоретические занятия (2 часа).

Развитие ловкости.

Практические занятия (10 часов)

Ловкость или координация развивается с помощью:

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдеринговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

Примерные упражнения из йоги:

1. "Освоение пространства". Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем - выдох и возвращение в исходное положение.

2. "Равновесие". Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На вдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

3. "Порыв ветра". Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. На выдохе выполнять круговые вращательные движения вправо - вверх - влево - вниз. Затем руки и правую ногу отвести вправо и полностью выпрямить ногу в колене. На вдохе совершить переход к следующей позиции, на выдохе вернуться в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

Раздел 3. Техническая подготовка (68 часов).

Техника страховки (12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение самостраховки», «Организация страховки с верхней веревкой». *Теоретические занятия (2 часа).*

Основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки(правильное падение).

Техника лазания (56 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы:

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

Теоретические занятия(2 часа).

Развитие и совершенствование технических движений и приёмов. Практические занятия (54 часа).

Техника работы рук:

1) Скрестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону;

2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку;

3) Хваты руками:

1. *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата

необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка*. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

Приёмы:

1) *«Разножка»*. Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогатит технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

3) *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упрутся на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.
- 5. Лазание с верхней страховкой:
 - срывы;
 - лазание траверсом;
 - спуск лазанием.
- 6. Лазание по скалам - свободное лазание - передвижения траверсом.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	14	14		
1.1	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность». «Физическая культура и спорт в России». «Скалолазание в мире».	2	2	-	Диагностика уровня подготовки учащихся
1.2	Виды и правила соревнований в скалолазании	2	2	-	
1.3	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании	2	2	-	
1.4	Скалолазное снаряжение	2	2	-	
1.5	Гигиена, закаливание	2	2	-	
1.6	Режим дня	2	2	-	
1.7	Сведения о строении	2	2	-	Контрольные задания

	функциях организма человека				
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	10	50	
2.1	Сила	12	2	10	
2.2	Скорость	12	2	10	
2.3	Выносливость	12	2	10	
2.4	Гибкость	12	2	10	
2.5	Ловкость	12	2	10	
3	Раздел 3. Техническая подготовка	68	4	64	
3.1	Техника страховки	12	2	10	
3.2	Техника лазания	56	2	54	Контрольные упражнения
Итого		144	30	114	

Содержание изучаемого материала 2 год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)

1.1 Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность». Физическая культура и спорт в России. Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы. *(Теоретические занятия 2 часа).*

1.2 Виды и правила соревнований в скалолазании.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность скорость. Определение результатов. *(Теоретические занятия 2 часа).*

1.3 Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой. *(Теоретические занятия 2 часа).*

1.4 Скалолазное снаряжение

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. *(Теоретические занятия 2 часа).*

1.5 Гигиена, закаливание.

Правила гигиены. Виды и способы закаливания. .
(Теоретические занятия 2 часа).

1.6 Режим дня спортсмена.

Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. (Теоретические занятия 2 часа).

1.7 Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции. . (Теоретические занятия 2 часа).

1.8 Самоконтроль спортсмена

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.
(Теоретические занятия 2 часа).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов).

В объединении второго года обучения совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация), с помощью изученных на первом году обучения упражнений и изучение новых форм и методов развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости.

Средства общефизической подготовки.

2.1 Сила(12 часов)

В Теоретическом блоке изучаются темы: «Структура силовых способностей человека», «Средства развития
(Теоретические занятия 2 часа).

Общеподготовительные упражнения.

Развитие силы. (Практические занятия 10 часов).

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

Мышцы рук совершенствуется с помощью специальных упражнений:

- 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, или карманах;
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног:

- 1) приседание;
- 2) приседание на одну ногу;

3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов («уголок»);

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

3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45градусов;

4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища.

Мышцы спины:

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа.

2.2 Скорость (12 часов)

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Основы развития скоростных способностей», «Методы воспитания скоростных способностей».

(Теоретические занятия 2 часа).

Скорость развивается с помощью: *(Практич. Занятия 10 часов).*

- бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту;

- много скоки на двух ногах;

- прыжки со скакалкой.

2.3 Выносливость (12 часов).

. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».

(Теоретические занятия 2 часа)

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки *(практические занятия 10 часов):*

-бег на длинные дистанции;

-ходьба;

- бег на лыжах.

2.4 гибкость (12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Методика развития гибкости», «Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием». *Теоретические занятия (2 часа)*

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

(практические занятия 10 часов)

-разнообразные движения: сгибания- разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

-упражнения с партнёром;

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

Примерные упражнения:

- 1)Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2)Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3)Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4)Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5)Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
- 6)Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимать ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7)И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
- 8)Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая».

2.5 Ловкость (12 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Средства воспитания координационных способностей». *Теоретич. занятия (2 часа).*

Ловкость или координация развивается с помощью: *(практ. Зан.10 часов)*

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- упражнений в игровой форме.

Примерные упражнения из йоги:

1. "Равновесие"
2. "Порыв ветра"
3. "Палочник".

Это упражнение состоит из 3 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, опереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. В начале второй части этого упражнения следует занять такое же положение, как и в первой части, и постараться удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. Затем снова поднять верхнюю часть туловища и руки вверх, вытянуть руки вдоль тела и удерживать равновесие за счет опоры на плечи и руки. Оставаться в таком положении в течение 10 с, а затем опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать

нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

3.Техническая подготовка (68 часов).

3.1 Техника страховки (12 часов).

. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация страховки с нижней веревкой», «Различные виды оттяжек».

Теоретические занятия(2 часа).

Обучение и совершенствование техники страховки и само страховки *практические занятия (10 часов):*

- 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.

3.2 Техника лазания (56 часов).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Техника лазанья в дисциплине скорость», «Техника лазания с нижней веревкой».

Теоретические занятия(2 часа).

Развитие и совершенствование технических движений и приёмов.

Практические занятия(54 часа).

Совершенствование технических действий руками:

- 1) перекрестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;

Изучение приёма «Накат на ногу» применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацеп так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться «сидящим на ноге». Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так,

чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравнивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор. Одноименная с опорной ногой рука уходит вверх до следующей зацепки и помогает выходу на опорную ногу. Если есть возможность, лучше накатить на носок. Из положения на носочке скалолаз может продолжать движение, не переставляя ногу. В противном случае, когда нога стоит на пятке, скалолазу приходится переставлять ногу; на носок для того, чтобы работать дальше.

Способы передвижения по скальному рельефу:

- 1) Совершенствование свободного лазания;
- 2) Совершенствование лазания с верхней страховкой;
- 3) Обучение лазания с нижней страховкой:
 - лазание траверсом;
 - спуск лазанием;
 - срывы.
- 4) Лазание на скалах:
 - совершенствования свободного лазания;
 - совершенствование передвижения траверсом;
 - обучения лазания с верхней страховкой.

Ожидаемый результат.

К концу учебного года учащиеся овладеют:

1. Углубленными теоретическими знаниями по темам: «Правила поведения и техники безопасности в скалолазании, скалолазное снаряжение, гигиена, самоконтроль спортсмена, сведения о строении и функциях организма человека».
2. Общими сведениями по темам: «Скалолазание в мире, виды и правила соревнований в скалолазании, закаливание, режим дня спортсмена». Учащиеся пройдут тестирование, определяющее оценку знаний в их теоретической подготовленности.
3. Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.

4. Новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу и совершенствуют технику страховки и само страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения навыками технической подготовки учащихся.

5. Приобретают начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания. В течении года учащиеся будут привлекаться к участию на соревнованиях или спортивных мероприятиях, в качестве участника или помощника

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условиями реализации данной программы являются:

1. Кадровое обеспечение- педагог, имеющий высшее образование, опыт работы с детским коллективом и обладающий знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящийся к профессиональному росту

2. Информационное обеспечение:

-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).

3. Материально-техническое обеспечение:

- специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием;
-личное снаряжение учащегося;
-аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса

1. Личное снаряжение:

-система страховочная;
-страховочное устройство «восьмерка»;
-карабин с муфтой;
-кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

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

Литература для педагога:

1. Дрогов Н. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., 2000.
2. Кузьмин М., Рукодельников Б. Тренировка альпиниста. - М.: ФиС, 2010.
3. Сурков В.А. Себя преодолеть (спортивная психология). - М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Захаров П.П. Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
5. Изен Н.В., Похомов Ю.В. Психотехнические тренировки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2016.
7. Пуратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 2017.
8. Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
9. Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой А.Ф. Учебник спасателя. – М., 2011
10. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2010.
11. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Твой олимпийский учебник, 1999.
13. Юрмин Г. От «А» до «Я». М., Физкультура и спорт, 2015
14. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2011.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., Физкультура и спорт. 2014.
16. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2016
15. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2016
17. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - СанктПетербург, 2015.

Литература для учащихся:

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивногоскалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2009.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2011.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2015.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2015.
6. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.

7. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2018.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2017.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2012.
11. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 2015.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа,2011.
13. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2015.
14. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – СанктПетербург 2015.

Приложения к программе

Приложение1

Предусмотрено проведение занятий в форме дистанционного обучения

1. «Работа по e-mail, телеконференция» учитывается переписка педагога и учащегося по электронной почте, которая может включать решение организационных вопросов, обсуждение заданий, а также отдельных тем в режиме списка рассылки (телеконференции) всем членам группы.

2.«Онлайн-лекции, консультации (чат, видеоконференция, ICQ)» которые педагог и обучаемый проводят в режиме прямого эфира – это чаты, ICQ-консультации, видеоконференции, дистанционные уроки и другие виды деятельности, требующие присутствия участников учебного процесса в данный момент в данном месте.

3. «Оффлайн-консультации (форум, e-mail)» проведение консультаций в форуме, ведение виртуальных дискуссий.

4. «Работа с сетевыми ресурсами» это изучение сайтов профессиональных сообществ, научных сайтов, работа в виртуальных библиотеках в рамках изучаемой дисциплины. Преподаватель ДО готовит подборку таких сайтов, создает учащимся веб-квесты для выполнения, организывает учебную работу с помощью интернет-технологии.