

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист

Е.Т. Свирская
О.В. Капитанова
О.В. Майстренко

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ.	14
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	37
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	38

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Скалолазание" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «скалолазание» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по скалолазанию.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Скалолазание», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Скалолазание — это вид спорта и разновидность активного отдыха, который предполагает лазание по рельефным поверхностям, как искусственным, так и естественным. Изначально скалолазание считалось одним из направлений альпинизма, но сейчас представляет собой отдельный вид спорта. Международная федерация спортивного скалолазания – (IFSC, International Federation of Sport Climbingx) с 1997 года была представлена международным советом при UIAA (Международный союз ассоциаций альпинизма), а с 2007 стала существовать в качестве самостоятельно отдельно федерации. Штаб-квартира федерации располагается в Турине (Италия).

Изначально скалолазание использовалось в качестве дисциплины для подготовки альпинистов. Несмотря на то, что скалолазание является неотъемлемой частью альпинизма, в качестве отдельно вида спорта его появление относят к концу девятнадцатого века. Сперва к этому спорту пришла известность во многих европейских странах, а уже позже скалолазание стало популярно в России и США. Впервые скалолазание было официально объявлено спортивной дисциплиной в Англии в 1880 году. Это существенно

подняло популярность данного вида спорта, постепенно стали усложняться трассы, открываться специализированные центры подготовки, а также стали разрабатываться правила для организации первых соревнований.

Скалолазание имеет массу разновидностей, все их можно условно разделить на две группы: спортивное и экстремальное.

Спортивное - это совокупность дисциплин, по которым предусмотрено проведение соревнований, а спортсмены, принимающие в них участие, получают награды и титулы. Среди подобных дисциплин можно выделить основные:

- лазание на скорость;
- лазание на сложность;
- скалолазание по подготовленной трассе на природе;
- скалолазание по неподготовленной трассе на природе;
- мультипитч;
- боулдеринг.

Экстремальное - подъемы по неподготовленным и наиболее опасным трассам, также предполагается частичное или полное отсутствие элементов страховки. Выделяют несколько видов экстремального скалолазания:

- solo climbing;
- free climbing;
- билдеринг.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Скалолазание» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Скалолазание обладает достаточно ценными преимуществами: В отличие от различных других видов спорта, вы можете тренировать все мышечные группы и связки. Это способствует развитию гибкости и делает тело здоровым и подтянутым. Уникальная характеристика скалолазания заключается в наличии противоположных видов нагрузок. В процессе преодоления подъемов одновременно можно нагружать мышцы динамическим путем, а также давать силовую нагрузку и растяжку.

Еще одним достоинством спортивного скалолазания является развитие многих мыслительных навыков. С помощью занятий этим видом спорта можно совершенствовать свои интеллектуальные способности, визуальную память, способность принимать решения. Тут придется не только подтягиваться на руках, но и думать о том, каким будет дальнейший маршрут.

В целом, спортивное скалолазание – это возможность воспитания стойкости к психологическим и физическим трудностям, а также умения полностью контролировать собственные действия.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, скалолазание своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Скалолазание», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Скалолазание».

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Скалолазание"- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Скалолазание»;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами скалолазания;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: гибкость, силу, ловкость, быстроту, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для ведения спортивной борьбы в скалолазание;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств скалолаза.
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к скалолазанию в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Скалолазание", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать

и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Скалолазание»:

- овладение основами техники скалолазания;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Скалолазание»;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Скалолазание" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Скалолазание» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься скалолазанием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учреждении.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Скалолазание»- 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Скалолазание" включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительно общеразвивающей программы по виду спорта "Скалолазание":

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программы - дополнительно общеразвивающей программе по виду спорта «Скалолазание»;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального

развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Общая физическая подготовка	149	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	29	Сдача контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	29	Сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	6	Тестирование
5	Психологическая подготовка	3	
6	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
	Итого часов	222	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;

- занятия по тактической подготовке;
- занятия по психологической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий (тренировок) непосредственно в условиях учреждения.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 222 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (29 декабря - 08 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы – (1 июня - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки	1	1	1	1				1	1				6
Физическая культура и спорт в России.	15'							15'	15'				1
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		15'	15'	15'									1
Термины в скалолазании		30'	30'	30'									2
Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием.	15'							15'	15'				1
Знакомство со скалолазным снаряжением, одеждой и обувью, обзор страховочных устройств.	15'							15'	15'				1
2.Общая физическая подготовка	16	17	17	17	14	17	17	17	17	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	149
Строевые упражнения	2	3	3	3	1	3	3	2	2				22
Общеразвивающие упражнения	3	2	3	3	2	3	3	3	3				25
Акробатические упражнения	2	3	2	3	3	3	3	3	3				25
Легкоатлетические упражнения	3	3	3	2	2	3	3	3	3				25
Подвижные игры и эстафеты	3	3	3	3	3	2	3	3	3				26
Спортивные игры	3	3	3	3	3	3	2	3	3				26
3.Специальная физическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	4	3				29
Упражнения на пальцевом тренажере.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Упражнения на турнике	1	2	1	1	1	1	1	1	1				10
Упражнения для мышц ног	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10			
4.Техническая подготовка	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29			
Лазание на скорость	1		2			2			1	6			
Лазание на трудность	2			1			1		2	6			
Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами		1		1			1			3			
Технические приемы лазания в зависимости от рельефа		1		1			1			3			
Плиты (плоское лазание)		1			1					2			
Углы		1			1			1		3			
Контрфорсы (внешние углы)			1		1			1		3			

Траверсы			1			1		1				3
5.Тактическая подготовка		1	1			1	1	1	1			6
Формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований		15'	15'			15'	15'	15'	15'			2
Уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;		15'	15'			15'	15'	15'	15'			2
Объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности		15'	15'			15'	15'	15'	15'			2
6. Психологическая подготовка	1	1							1			3
воспитание личностных качеств занимающихся	15'	15'							15'			1
воспитание волевых качеств	15'	15'							15'			1
развитие способности управлять своими эмоциями.	15'	15'							15'			1
Общее количество часов в год	24	28	26	24	20	24	24	26	26			222

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка и психологическая подготовки.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Игры.

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к виду спорта «Скалолазание», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теория	6
4.1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1
4.1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
4.1.3.	Термины в скалолазании	2
4.1.4.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием.	1
4.1.5.	Знакомство со скалолазным снаряжением, одеждой и обувью, обзор страховочных устройств.	1

Программный материал

4.1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защиты родины. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения правительства Российской Федерации по вопросам развития физической культуры и спорта.

4.1.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим для юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в скалолазании. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

4.1.3. Термины в скалолазании

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

Болдеринг — вид скалолазания, серия коротких (5-8 перехватов) достаточно сложных трасс.

Трасса — часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту, называется трассой.

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Страховка (в скалолазании) — система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием верёвки используется узел «восьмёрка».

Гимнастическая страховка — самый простой способ страховки, при котором напарник лезущего страхует его своими руками и собственным телом. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

Мат — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении.

Верхняя страховка — способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше лезущего спортсмена. Верёвка проходит через данные точки и спускается к спортсмену. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страхующий человек вытягивает (выбирает) лишнюю веревку или выдаёт её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

Точки страховки — на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Нижняя страховка — способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает (прощёлкивает) верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или (или выщёлкивает верёвку при спуске). Страхующий при этом постепенно выдаёт или выбирает веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму в виде скобы с пружинной защёлкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Оттяжка — петля из прочной капроновой ленты разной длины. В скалолазании применяется для подготовки трасс в лазании на трудность. Один карабин оттяжки вщёлкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, прощёлкивается страховочная верёвка для обеспечения страховки.

Восьмёрка — петля, применяемая в альпинизме. Петля не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

Спусковое устройство — специальное приспособление для спуска по верёвке.

Страховочная беседка — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоящий из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) и предотвращения травмирования спортсмена.

4.1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием.

Нахождение на скалодроме

1. Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

- *верхней страховки* — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;
 - *нижней страховки* — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;
 - *гимнастической страховки* — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.
2. Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE).
3. При нахождении на скалодроме запрещено:
- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
 - лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
 - лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
 - отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
 - отвлекать человека, осуществляющего страховку;
 - оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
 - лазать босыми ногами;
 - жевать жевательную резинку во время лазания;
 - сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
 - находиться друг под другом во время лазания;
 - братья руками и наступать на страховочные проушины;
 - залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
 - самостоятельно производить перестановку зацепок.

Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой)

1. Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.

2. Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.
3. При лазании запрещено:
 - лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
 - подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
 - осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
 - лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
 - лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Муфты на карабинах должны быть завинчены.
3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена.
4. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».
5. При лазании с верхней страховкой запрещено:
 - использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
 - прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
 - находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
 - братья за крючья руками при лазании;
 - отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
6. Страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью.
7. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

2. Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
3. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка».
4. Обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров.
5. Во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка.
6. Расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.
7. При лазании с нижней страховкой запрещено:
 - пропускать вщелкивание оттяжек;
 - вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
 - пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
 - находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
 - осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.
8. Во время лазания спортсмен должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
9. При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирование себя и окружающих людей.
10. Страхующий должен:
 - обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;
 - контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
 - контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
 - выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключать возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва;
 - внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под другим спортсменом и т. п.).

4.1.5. Знакомство со скалолазным снаряжением, одеждой и обувью, обзор страховочных устройств.

- 1) Одежда
- 2) Каски
- 3) Обувь
- 4) Обвязка
- 5) Верёвка
- 6) Оттяжки
- 7) Карабины
- 8) Петли
- 9) Скайхук «небесный палец» (Sky hook)
- 10) Блок-зажим (block ascender)
- 11) Копперхед (Copperhead)
- 12) Френды (Friend)
- 13) Лесенка (stirrups)
- 14) Гри-гри (Grigri)
- 15) Магнезия
- 16) Спускосвые и страховочные устройства

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2.	ОФП	149
4.2.1	Строевые упражнения	22
4.2.2	Общеразвивающие упражнения	25
4.2.3	Акробатические упражнения	25
4.2.4	Легкоатлетические упражнения	25
4.2.5	Подвижные игры и эстафеты	26

4.2.6	Спортивные игры	26
--------------	-----------------	----

Программный материал

4.2.1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

4.2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

4.2.3. Акробатические упражнения

Группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

4.2.4. Легкоатлетические упражнения

Бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега

4.2.5. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

4.2.6. Спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

План по специальной подготовке

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3.	Специальная подготовка	29
4.3.1.	Упражнения на пальцевом тренажере.	9

4.3.2.	Упражнения на турнике	10
4.3.3.	Упражнения для мышц ног	10

Программный материал

4.3.1. Упражнения на пальцевом тренажере.

-подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях.

-Тоже обратным хватом;

- тоже на 3-х,2-х и 1 пальце;

-вис на вытянутых руках на различных зацепах;

- вис на согнутых руках на различных зацепах;

- вис на полусогнутых руках на различных зацепах.

-вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов:

-подтянуться на зацепе различной величины,

-зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например:

подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

4.3.2. Упражнения на турнике

1. *Вис.* Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. *Вис в блоке.* Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. *Перекаты* ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

4. Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой"*.
5. *Медленное подтягивание.*

4.3.3. Упражнения для мышц ног

1. *Приседания на одной ноге ("пистолетик").*
2. *"Зашагивания":* встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ногу.
3. *"Выпрыгивания".* Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".
4. *Прыжки в глубину* выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.
5. *Приседания с отягощением.* Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.
6. *"Волчий шаг" и "кошачий шаг".* Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.
7. *Упражнение "мячик".* Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.
8. *Упражнения для сгибателей ног.*
 - а) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.
 - б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.
 - в) стоя на полу или в висе на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

План по технической подготовке (ТП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4.	Техническая подготовка	29
4.4.1.	Лазание на скорость	6
4.4.2.	Лазание на трудность	6
4.4.3.	Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами	3
4.4.4.	Технические приемы лазания в зависимости от рельефа	3
4.4.5.	Плиты (плоское лазание)	2
4.4.6.	Углы	3
4.4.7.	Контрфорсы (внешние углы)	3
4.4.8.	Траверсы	3

Программный материал

4.4.1. Лазание на скорость

1. *Техника ног* в лазании на скорость примерно такая же, как в лазании на сложность - она для реализации физических возможностей и увеличения амплитуды движений. Но эта техника акцентирующая, толчковая, быстрая, задающая скорость перемещения по трассе Только стопа коснулась опоры, сразу же распрямляется вся нога. Ноги задают основной ритм скорости.
2. *Техника отрыва (прыжка)* при высокой скорости перемещения по трассе надо иметь высокую координацию тела, мгновенную оценку ситуации, реактивность движения после оценки ситуации, цепкость кистей рук. Умение двигаться с отрывом всех четырех точек опоры.

4.4.2. Лазание на трудность

1. *Техника ног* - качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах. Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, тем самым расширяя возможности для движения и просмотра трассы.
2. *Техника нестандартных положений* - сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, чередование напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, т.е. все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

4.4.3. Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами:

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.
2. Лазание с одной рукой.

3. Лазание без рук.
4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.
5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.
6. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, в также сбалансировать тело и даже отдохнуть.
7. Поворот колена. Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене.
8. "Флажок". Использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановит потерю баланса.
9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку.
10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепку.
11. "Лягушка". Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног, позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы.
12. Распор. Выполняется по принципу противодействия рук и ног. Необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей.
13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацепка находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

4.4.4. Технические приемы лазания в зависимости от рельефа

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 обогащает 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 упираются на обе стороны.

4) «Накат на ногу»

Применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку 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, расслаблять

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.

4.4.5. Плиты (плоское лазание)

- перекаты (перенос массы тела по вертикали)
- перетекание (перенос массы тела в сторону)
- перехват
- подворот колена
- "флажок" (противовес свободной ногой)
- подворот (кручение носка на зацепе)
- шаг назад (согнутое колено)
- "лягушка"
- накат на ногу
- откидки
- распоры с опорой на зацепы

4.4.6. Углы

- распоры ногами с опорой на зацепы
- распоры руками с опорой на зацепы
- распоры ногами с опорой на стены
- распоры руками с опорой на стены

4.4.7. Контрфорсы (внешние углы)

- откидки
- подворот колена
- разнообразные хваты руками
- точная постановка ног

4.4.8. Траверы

- скрестные перехваты руками
- скрестные шаги
- приставные шаги

4.5. Рабочая программа учебного раздела

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

План тактической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.5.	Тактическая подготовка	6
4.5.1.	Формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований	2
4.5.2.	Уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;	2
4.5.3.	Объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности	2

Программный материал

- анализ и разбор прохождения трасс,
- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
- анализировать ошибки;
- контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
- взаимодействовать с соперником.

4.6. Рабочая программа учебного раздела

Психологическая подготовка спортсмена можно назвать организованным, управляемым процессом реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка прежде всего является воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

План тактической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
-----	-------------------	---------------

4.6.	Психологическая подготовка	3
4.6.1.	воспитание личностных качеств занимающихся	1
4.6.2.	воспитание волевых качеств	1
4.6.3.	развитие способности управлять своими эмоциями.	1

Программный материал

4.6.1. Воспитание личностных качеств занимающихся

Вести разъяснительную работу среди спортсменов о сущности скалолазания, его традициях в воспитании личностных качеств. Раскрывать сущность эстетики скалолазания, влияние его на организм.

Творчески проводить практические и теоретические занятия, ставя каждый раз разные задачи, чтобы избежать стандарта и однообразия, соблюдая педагогические принципы: сознательность, активность, постепенность, последовательность, доступность, прочность, наглядность и индивидуальность.

4.6.2. Воспитание волевых качеств

Волевые качества на учебно–тренировочных занятиях (тренировок), как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Учитывая индивидуальные особенности обучающихся, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера.

4.6.3. Развитие способности управлять своими эмоциями.

В связи с возрастающими требованиями к спортсменам на всех уровнях соревнований, вопросы саморегулирования эмоционального состояния приобретают все большее значение. Требования могут стать раздражителями для центральной нервной системы спортсмена, вызывая резкие сдвиги в его деятельности. Постановка задачи, такая как обыграть соперника, может оказать наибольшее воздействие на психику спортсмена, в то время как длительное ожидание старта требует умения сохранять энергию и дожидаться отдаленного старта. Различные виды деятельности могут требовать разного уровня эмоционального напряжения для достижения максимальной эффективности, так как скалолаз скоростник, например, может требовать значительного эмоционального напряжения, чтобы максимально использовать свои скоростно-силовые возможности. Контроль дыхания, тонуса мышц, голоса и речи, и движений может помочь спортсмену достичь необходимого уровня

эмоционального напряжения и максимальной эффективности в выполнении действий. При недостаточном эмоциональном напряжении, спортсмен должен привести свои мышцы в тонус, чтобы достичь необходимой продуктивности.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Скалолазание». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Скалолазание» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся за учебный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Тактическая подготовка" - тестирование.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Скалолазание». Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Скалолазание». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начало развиваться «скалолазание»?
2. Когда «скалолазание» зарядился в России?
3. При нахождении на скалодроме что запрещённо?
4. Снаряжение скалолаза.
5. Страхочные устройства.
6. Что такое страховка?
7. Виды страховок.
8. Виды узлов.
9. Что такое траверсы?
10. Для чего нужна магнезия?

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовки подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		

1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз
1.6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с
2.2	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз
2.3.	Стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с
3. Техническая подготовка		
3.1.	«Плиты»	зачет/незачет
3.2.	«Углы»	зачет/незачет
3.3.	«Контрфорсы»	зачет/незачет
3.4.	«Траверсы»	зачет/незачет

- Бег 30 м. - с высокого старта, сек.

По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, занимает позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных

циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии.

Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с. или 1 мин.) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд или 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Бег челночный 3x10 м с высокого старта

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.

- **Стоя на полу ноги вместе, руки в стороны.** Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения.

- **Плиты (плоское лазание)**

- перекаты (перенос массы тела по вертикали)

- перетекание (перенос массы тела в сторону)

- перехват

- подворот колена

- "флажок" (противовес свободной ногой)

- подворот (кручение носка на зацепе)

- шаг назад (согнутое колено)

- "лягушка"

- накат на ногу

- откидки

- распоры с опорой на зацепы

- **Углы**

- распоры ногами с опорой на зацепы

- распоры руками с опорой на зацепы

- распоры ногами с опорой на стены

- распоры руками с опорой на стены

- **Контрфорсы (внешние углы)**

- откидки

- подворот колена

- разнообразные хваты руками
- точная постановка ног
- **Траверсы**
- скрестные перехваты руками
- скрестные шаги
- приставные шаги

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Скалолазание» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Скалолазание", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90 мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	10 чел.	12	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит, в соответствии с годовым тренировочным планом, в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан, на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 5 академических часов.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Весы медицинские (электронные)	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	8
7.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м ² площади скалодрома)	штук	8
8.	Рельефы для скалолазания (на 10 м ² площади скалодрома)	штук	4
9.	Кампус-борд	комплект	1
10.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	8
11.	Коврик гимнастический	штук	15
12.	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10м ширины скалодрома)	штук	1
13.	Лестница координационная	штук	2
14.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
15.	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
16.	Оттяжка с карабинами (на 2 м ² скалодрома)	штук	1
17.	Турник навесной или стационарный	штук	6
18.	Пояс утяжелительный	штук	8
19.	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
20.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
21.	Скалодром	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Утяжелители для ног	комплект	8
24.	Утяжелители для рук	комплект	8
25.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м ² площади скалодрома)	комплект	8
26.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
27.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Учебно-тренировочное занятие юных обучающихся, в отличие от занятия взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю.

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и

большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам скалолазания на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по скалолазанию в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами,

рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии.

Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль, в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в мини-футболе и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.-М., ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм),М.,Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта.-М., Вертикаль, 2005.

4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М., Советский спорт, 2002.-376с.
5. Пиратинский А.е. Подготовка скалолаза.-М.,ФиС.1987.
6. Подгорбунская З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.-Екатеринбург, УГТУ-УПИ,2000.
7. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М., Советский спорт, 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа, 1994.
10. Федотенкова Т.П., Федотенкова А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.Юные скалолазы/Авторская программа
- 11.Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий «Выбор» / Т. В. Хабарова, М. С. Анисимова //Дошкольная педагогика. 2010. – № 5. – С.35-38.
- 12.Шебеко, В. Физическая культура дошкольника /

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация скалолазания в России <https://c-f-r.ru/>
4. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>