

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа
имени Героя советского Союза А.Н. Сабурова»

Принято на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2021 года
Протокол №9

Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ»



Е.В.Беляева
Приказ № 151 от 01.09.2021г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Скалолазание»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Перевозчиков Иван Олегович,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание», составлена в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей. Данная образовательная программа модифицирует типовую программу «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденную Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованную 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. Программа разработана на основе действующего законодательства, Устава школы, и локальных актов школы.

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 воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Программа «Скалолазание» содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах многолетней подготовки:

- по построению годичного цикла;
- по содержанию типовых тренировочных занятий;
- по контрольным и переводным нормативам;
- системе медико-биологического обеспечения.

Программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность, где занятия направлены на совершенствование (а точнее, на «совершенство») умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Актуальность программы состоит в том, что она

1. Отражает, 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 (реальные) риски для жизни и здоровья.

2. 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 воспитанников 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 образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не

только и не столько за счет организованных занятий скалолазанием в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» учащихся в другие формы социальной деятельности.

Учебные группы комплектуются по заявлениям учащихся и возрасту детей. Рекомендуемое количество учащихся в группе 10-14 человек.

Возраст обучающихся 7-17 лет.

Продолжительность образовательного процесса составляет 3 года.

Режимы занятий, распределение учебной нагрузки.

№п/п	Группы обучения	Макс. наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
1	1 год	12 -14	7-10	36	2	72
2	2 год	10-14	11-13	36	2	72
3	3 год	10-14	14-17	36	2	72

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- 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.

➤ **Инструкторская и судейская практика** дают представления и опыт структуры, содержания тренировочного занятия, соревнования и выполнение отдельных функций и обязанностей (судьи, секретаря, инструктора и др.) соответственно.

Особенности содержания программы:

➤ **Группа 1 год 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.

➤ **Группа 2 год обучения.**

В спортивно оздоровительной группе второго 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.

➤ **Группа 3 год обучения.**

На *третьем году обучения* предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

В этот период широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Основные методы обучения:

1. Специфические методы.

➤ Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующие увеличения физических усилий);

➤ Методы воспитания физических качеств

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку);

➤ Игровой метод

➤ Соревновательный метод

2. Общепедагогические методы

➤ Наглядные методы

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);

➤ 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.

Планируемые результаты образовательной деятельности.

Образовательные результаты первого года обучения

Предметные

- Умение работать с различными видами снаряжения, высокий уровень организации и осуществления страховки;
- Сформированность знаний о скалолазании как о виде спорта, его особенностях, знание правил проведения соревнований;
- Освоение основных приемов передвижения по скальному рельефу, освоение

специализированных приемов лазания.

Метапредметные и личностные

- Сформированные умения по правильному определению последовательности действий по время занятий в кабинете и на тренировке;
- Установление доброжелательных межличностных отношений в группе, привыкание к совместной деятельности;
- Привыкание к высказыванию своего мнения при обсуждении результатов деятельности, формулирование личных целей дальнейшего развития;
- Сформированность интереса к изучению туризма, скалолазания, потребность в регулярных физических занятиях.

Образовательные результаты второго года обучения

Предметные

- Умение правильно спланировать маршрут путешествия, правильно подобрать снаряжение и продумать организацию питания в походе;
- Основные виды снаряжения и в туризме и скалолазании, умение работать с ними, осуществление страховки и само страховки;
- Сформированность представления о скалолазании как о виде спорта, его особенностях;
- Освоение основных приемов передвижения по скальному рельефу;

Метапредметные и личностные

- Сформированные умения по правильному определению последовательности действий по время занятий в кабинете и на тренировке;
- Умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач педагогом и совершенствования в зависимости от конкретных условий;
- Умение учитывать разные мнения, стремление к координации между собой различных позиций в сотрудничестве, в совместной деятельности;
- Привыкание к высказыванию своего мнения при обсуждении результатов деятельности, формулирование общих целей дальнейшей деятельности;
- Сформированность интереса к изучению туризма, скалолазания, потребность в регулярных физических занятиях.

Образовательные результаты третьего года обучения

Предметные

- Владение туристскими умениями при организации путешествия;
- Знание факторов, влияющих на здоровье и работоспособность школьника, основы гигиены;
- Знание и применение на практике правил техники безопасности при проведении тренировок, на выездах, в полевых условиях;
- Навыки организации страховки во время занятий на естественном и искусственном рельефе;
- Используют в практической деятельности основные элементы скального рельефа, различных видов искусственных зацепок.

Метапредметные и личностные

- Умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач педагогом и совершенствования в зависимости от конкретных условий;
- Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Умение ставить новые учебно-спортивные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- Умение оценивать правильность выполнения задания и вносить необходимые коррективы в его выполнение;

- Умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- Сформированность навыков самостоятельности в решении учебных, бытовых вопросов, самообслуживанию во время занятий, тренировок, поездок;
- Готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами поведения и этическим нормами.

Педагогический контроль.

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 экзамена (очередной аттестации) 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 и экзаменационных билетов (**теория**), 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.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. 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.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Учебно-тематический план группы 1 года обучения (7-10лет)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка (6 ч)				
	1.1. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		Беседа, анкетирование, опрос
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1		
	1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием	1		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		
	1.5. Скалолазное снаряжение.	1		
	1.6. Самоконтроль спортсмена	1		
2. Общая физическая подготовка (5 ч)				
	2.1. Выносливость.		1	Тестирование на начало и конец года
	2.2. Сила.		1	
	2.3. Быстрота.		1	
	2.4. Ловкость.		1	
	2.5. Гибкость.		1	
3. Техническая подготовка (18ч)				
	3.1. Техника лазания.	1	12	Зачет
	3.2. Техника страховки.	1	4	
4. Соревновательная деятельность (43ч)				
	4.1 Соревнования районного уровня		6	
	4.2. Соревнования республиканского уровня		4	
	4.3. Учебно-тренировочные сборы		18	
	4.4. Походы, в т.ч. горные		15	
	Итого:	8	64	
	Всего	72 часа		

Учебно-тематический план 2 года обучения (11-14 лет)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка (8 ч)				
	1.1. Скалолазание в мире.	1		Беседы Анкетирование Письменный / устный опрос
	1.2. Виды и правила соревнований в скалолазании.	1		
	1.3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.	1		
	1.4. Скалолазное снаряжение.	1		
	1.5. Гигиена, закаливание.	1		
	1.6. Режим дня спортсмена.	1		

	1.7. Сведения о строении и функциях организма человека.	1		
	1.8. Самоконтроль спортсмена.	1		
2.	Общая физическая подготовка (10 ч)			
	2.1. Выносливость.		2	Тестирование на начало и конец года
	2.2. Сила.		2	
	2.3. Быстрота.		2	
	2.4. Ловкость.		2	
	2.5. Гибкость.		2	
3.	Техническая подготовка (20 ч)			
	3.1. Техника лазания.	1	12	Зачет
	3.2. Техника страховки.	1	6	
4.	Соревновательная деятельность (34 ч)			
	4.1. Соревнования районного уровня		6	
	4.2. Соревнования республиканского уровня		4	
	4.3. Учебно-тренировочные сборы		10	
	4.4. Походы, в т.ч. горные		14	
	Итого:	10	62	
	Всего	72 часов		

Учебно-тематический план 3 года обучения (14-17 лет)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (5 ч)			
	1.1. Скалолазание в России.	1		Беседы Анкетирование Письменный / устный опрос
	1.2. Скалолазание в городе Ижевске	1		
	1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1		
	1.4. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.	1		
	1.5. Правила соревнований, их организация и проведение.	1		
2.	Общая физическая подготовка (10 ч)			
	2.1. Выносливость.		2	Тестирование на начало и конец года
	2.2. Сила.		2	
	2.3. Быстрота.		2	
	2.4. Ловкость.		2	
	2.5. Гибкость.		2	
3.	Техническая подготовка (29 ч)			
	3.1. Техника лазания.		23	Зачет
	3.2. Техника страховки.		6	
4.	Соревновательная деятельность (28 ч)			
	4.1. Соревнования районного уровня		12	
	4.2. Соревнования республиканского уровня		8	
	4.3. Учебно-тренировочные сборы		8	
	Итого:	5	67	
	Всего	72 часов		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа 1 года обучения.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания.

1. Темы для теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. Краткий обзор развития скалолазания в России.

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

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

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

4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

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

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

7. Скалолазное снаряжение

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

8. Самоконтроль спортсмена.

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

2. Общая физическая подготовка

В спортивно оздоровительной группе 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:

Общеподготовительные упражнения:

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

Мышцы рук:

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки 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 90 градусов;

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 45 градусов;

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

Мышцы спины:

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

В теоретическом блоке, изучаются темы:

«Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».

- **Быстрота** развивается с помощью:

-бег на короткие дистанции;

-прыжки в высоту;

-многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалки;

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

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

- **Общая выносливость** развивается с помощью аэробной нагрузки:

-бег на длинные дистанции,

- ходьба,

- бег на лыжах.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как

физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».

- **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.

В теоретическом блоке, изучаются темы:

«Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости».

- **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.

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

Специальные упражнения:

- **Скоростная сила** развивается:
 - 1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
 - 2) в лазании боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.
- **Силовая выносливость** развивается при отработке
 - 1) длинных боулдерингов «по кусочкам»;
 - 2) лазания трасс более 15 перехватов;
 - 3) лазания на выносливость на время (5-10 минут).
- **Скоростно-силовая выносливость** развивается при лазании боулдеринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.

3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям:

- ознакомление,
- первоначальное разучивание.

• **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 за цепку, 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 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.

- **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.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование».

Техника страховки

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, проводник-восьмерка для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучения самостраховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение самостраховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

Ожидаемый результат.

К концу учебного года учащиеся **овладеют:**

1. Основами теоретических знаний, по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена. Учащиеся пройдут тестирование, определяющее оценку знаний в их теоретической подготовленности.

2. Способами развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

3. Способами развития выносливости: силовой, скоростно-силовой и средствами развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.

4. Основными техническими движениями, способами передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и самостраховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения базовыми навыками технической подготовки учащихся.

Группа 2 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
- освоение правил техники безопасности. Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

1. Темы для теоретической подготовки:

1. Скалолазание в мире.

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

2. Виды и правила соревнований в скалолазании.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность скорость. Определение результатов.

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.

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.

5. Гигиена, закаливание.

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

6. Режим дня спортсмена.

Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

7. Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

8. Самоконтроль спортсмена.

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

2. Общая физическая подготовка (ОФП):

В спортивно оздоровительной группе 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. Используются тренажеры и технические средства для развития физических качеств учащихся.

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

• **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, рейки 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 90 градусов («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 45 градусов;

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

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

1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде

2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Структура силовых способностей человека», «Средства развития силы».

• **Быстрота** развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции,

- прыжки в высоту,

- многоскоки на двух ногах,

- прыжки со скакалкой,

- специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

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

• **Общая выносливость** развивается с помощью аэробной нагрузки:

-бег на длинные дистанции,

- ходьба,
- бег на лыжах.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Методы воспитания выносливости», «Методы развития выносливости».

- **Гибкость** развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:
 - разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
 - упражнения с партнёром;
 - упражнения с отягощением;
 - упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

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.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Методика развития гибкости», «Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием».

- **Ловкость или координация** развивается с помощью
 - специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
 - при лазании боулдординговых проблем;
 - 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. Остаться 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.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Средства воспитания координационных способностей».

Специальные упражнения:

- **Скоростная сила** развивается:
 1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
 2. При лазании боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты.**Динамичные перехваты** - это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

1) **Упражнение «Свеча»** - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) **Хлопанье по стене или зацепке.**

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) **Мобилизация на всем протяжении перехвата.**

Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) **Отталкивание ногами.**

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) **Раскачивание вверх-вниз.**

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) **Максимальное использование нижней руки.**

7) **Прыжок «внутрь».**

Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) **Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.**

Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9) **Гипервентиляция.**

Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

10) **Расчет мертвой точки.**

Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз. Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.

- **Силовая выносливость** развивается при отработке:

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

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

Статические перехваты - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов:

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

3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических движений и приёмов.

- **Совершенствование технических действий руками:**

- 1) скрестные 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»;

4) 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 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. 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.

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

Техника страховки

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и самостраховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;

- совершенствование самостраховки (правильное падение);

- обучение узла восьмёрка одним концом;

- обучение страховки с нижней веревкой;

- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

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

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, определяющие 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 усовершенствуют технику страховки и самостраховки. 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 судьи

Группа 3 года обучения.

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в скалолазании;
- совершенствование общей физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- приобретение соревновательного опыта.

1. Темы для теоретической подготовки:

1. Скалолазание в России.

Развитие скалолазание в России. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене.

2. Скалолазание в городе Ижевске

История развития скалолазания в Ижевске. Анализ выступлений сильнейших Ижевских спортсменов.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.

Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей.

4. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена

Правила и способы гигиены. Способы закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

2. Общая физическая подготовка:

Совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных в первых годах обучения.

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств учащихся.

Средства общефизической подготовки :
Общеподготовительные упражнения:

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

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.

2) Выход руками в упор из вися на перекладине.

3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.

4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.

5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.

6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

Мышцы ног:

1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.

2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Мышцы брюшного пресса:

1) Подъем туловища на наклонной доске.

2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Мышцы спины:

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

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

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

1) Вис на пассивном хвате.

Повисните «открытым» хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3-6 подходов.

2) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде

3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Виды силовой подготовки», «Сила и основы методики ее воспитания».

• **Быстрота** развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции,

- прыжки в высоту,

- многоскоки на двух ногах,

- прыжки со скакалкой,

- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на

перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Скорость реакции», «Развитие быстроты двигательной реакции».

- **Общая выносливость** развивается с помощью аэробной нагрузки:
 - бег на длинные дистанции,
 - ходьба,
 - бег на лыжах.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Методики развития выносливости».

- **Гибкость** развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

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

Примерные упражнения:

1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.

3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.

5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.

6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.

9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Методика развития гибкости». «Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости».

- **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. «**Порыв ветра**»

2. «**Палочник**»

3. «**Аллигатор**». Сесть на колени, «подложить» пятки под себя, колени развести в стороны, локти рук опустить к нижней части живота, ладонями опереться на пол. Наклониться вперед, опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, оторвать голову от пола и постараться удержать равновесие, стоя на одних руках. После освоения этого упражнения следует выполнять его, стоя на одной руке. Начальная часть этого упражнения выполняется на вдохе, стойка на руках - на медленном выдохе. По мере освоения упражнения количество раз следует увеличить до 12, а время удержания положения с 10 с до 30 с.

4. «**Уголок**». Первоначально это упражнение выполняется сидя на стуле, затем его лучше выполнять сидя на полу. В исходном положении сидя на стуле спина должна быть

выпрямлена, руки находиться на боковых краях сидения. Ноги выпрямить в коленях и медленно поднять их параллельно полу. Удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки. Отжиматься следует на выдохе, опускаться на сидение - на вдохе. Количество выполняемых упражнений, по мере освоения, увеличивается с 2 до 10 раз, а время стойки на руках - с 5 до 10 с.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Специальные упражнения:

- **Скоростная сила** развивается при совершенствовании:

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

- **Силовая выносливость** развивается при совершенствовании:

- 1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 20 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (10-15 минут).

- **Скоростно-силовая выносливость** развивается при совершенствовании лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

- Учащиеся обучаются двумя методами развитие **специальной**

выносливости:

1. Анаэробная тренировка на выносливость. Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

2. Аэробная тренировка на выносливость. Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной усталости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются совершенствование технических движений и приёмов и разучивание новых технических приёмов.

- **Совершенствования технических действий:**

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

- **Совершенствование и изучение приёмов техники ног:**

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) «Накат на ногу».

5) Изучение приёма- «Поддержка пяткой или носком»- применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры. Скалолазы ищут боковую зацепку выше пояса или выше головы в тот момент, когда начинает отбрасывать, чтобы зацепиться пяткой или носком туфли, и тем самым поддержать тело на месте, пока руки держатся за другие зацепки. При поддержке пяткой необходимо зацепиться полоской - рантом туфли, расположенной по ее краю выше подошвы и хорошо захватить зацепку. Если зацепиться местом выше ранта, нога будет соскальзывать. При поддержке носком основная нагрузка приходится на большой палец. После того, как нога хорошо зацепилась за зацепку пяткой или носком, она сгибается.

После этого с помощью мышц стопы, голени, бедра, живота, спины туловище подтягивается по направлению к зацепке, складываясь, свободная рука берет следующую зацепку сверху. Такая техника применяется при прохождении карнизов.

• **Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:**

1. Совершенствование свободного лазания;
2. Совершенствование лазания с верхней страховкой;
3. Совершенствование лазания с нижней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

4. Лазание на скалах:

- совершенствование лазания с верхней страховкой

- обучения лазания с нижней страховкой

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Техника лазания на скалах с нижней веревкой». «Техника лазания в дисциплине трудность».

Техника страховки

Основными задачами являются совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой

- совершенствование узла восьмёрка одним концом;

- совершенствование страховки с нижней веревкой;

- совершенствование страховки с верхней веревкой;

- совершенствование щёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;

- обучение страховки на скалах с верхней веревкой.

В теоретическом блоке, изучаются тема: «Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах».

4. Восстановительные мероприятия:

Общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане *психологического восстановления* рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Ожидаемый результат.

К концу года учащиеся **овладеют:**

1. Более углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение. А также овладеют общими сведениями по темам: скалолазание в России, скалолазание в городе Красноярске, техника страховки. Учащиеся пройдут тестирование, определяющие оценку знаний в их теоретической подготовленности.

2. Новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы специальной выносливости. А также совершенствуют средства развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.

3. Новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствуют технику само страховки и овладеют новым способом

страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков скалолазания, определяющий оценку овладения навыками технической подготовки учащихся.

4. Базовой терминологией, способностью наблюдать и находить ошибки при выполнении упражнения, научиться составлять конспект занятий и соблюдать правила безопасности. Будет произведен контрольный урок на котором каждый учащийся вместе с педагогом будет проводить разминку для младшей группы (инструкторская практика).

5. Знаниями основных правил соревнований, выполнений отдельных судейских обязанностей. В течении года учащиеся будут привлекаться к участию на соревнованиях или спортивных мероприятиях, в качестве помощника судьи (судейская практика).

6. Учащиеся приобретают соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного ранга.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях, с использованием воспитательных средств:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Торжественное посвящение в скалолазы; школьный Турслет	Сентябрь	
2	Неделя безопасности перед каникулами. Оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.	Октябрь	
3	привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований	В течение года	
4	совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино	В течение года	
5	трудовые сборы и субботники	В течение года	
6	встречи со знаменитыми спортсменами	февраль	
7	совместный просмотр соревнований (видео)	Март	
8	проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей	В течение года	

9	проводы выпускников	май	
---	---------------------	-----	--

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условиями реализации данной программы являются:

1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся 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)

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

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

- интернет

3. Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

4. Скалодромы - стенд с.Первомайский, скалы Свердловской и Челябинской области

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. Личное снаряжение:

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

2. Специальное снаряжение:

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

3. Бивачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;

- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя

Список литературы

1. *Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивногоскалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
2. *Банковский Ю.В.* Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
5. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.* Юные скалолазы / Авторская программа. - М., 2003.
10. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
11. *Гуревич И.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 2002.
13. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
25. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2005.
26. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
28. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
29. *Колчанова В.П.* Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
30. *Гусева А.А.* Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001