

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического Совета
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
_____ А.Н.Токарчук
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2015 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ**

для обучающихся с 7 до 18 лет

Срок реализации Программы: весь период

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л.- заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Коптяев В.А.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Черненко В.Г.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г.Костомукша
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	6
III.	Методическая часть программы	9
3.1.	Теоретическая подготовка	9
3.1.1.	Темы для теоретической подготовки	9
3.2.	Практическая подготовка	10
3.2.1.	Техника безопасности и страховки	10
3.2.2.	Психологическая подготовка	13
3.2.3.	Лазание на скорость, трудность и боулдеринг	14
3.2.4.	Общая физическая и специальная подготовка	16
IV.	Знания, умения и навыки, полученные обучающимися в ходе реализации Программы	18
V.	Участие в соревнованиях и тестирование	19
VI.	Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.	20
VII.	Перечень информационного обеспечения	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по скалолазанию (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности физической культуры, в частности скалолазания, необходимостью создания стройной системы развития физических способностей в соответствии с современными требованиями тренировки.

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Впервые соревнования по скалолазанию в СССР были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат СССР состоялся в 1955 году в Крыму.

В 1988 году состоялись первые официальные международные соревнования по скалолазанию под эгидой UIAA (международный союз альпинистских ассоциаций, образован в 1932 г.) 15 июня 1995 года UIAA принят в Олимпийскую семью. Открылась реальная перспектива включения скалолазания в программу Олимпийских Игр.

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. Соревнования по скалолазанию состоят из прохождения спортсменами дистанции на сложном скальном или искусственном рельефе. Виды соревнований по скалолазанию:

- боулдеринг – серия коротких проблемных трасс;
- лазание на трудность – индивидуальное лазание;
- лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;
- многоборье – сумма результатов в отдельных дисциплинах.

Скалолазание - сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся (детей и взрослых).

Цель: Обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития обучающихся, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий скалолазанием.

Основные задачи:

- Привлечь максимально возможное количество детей и взрослых к систематическим занятиям по скалолазанию.
- Воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Формирование и развитие навыков по технике в скалолазание.

Основными формами тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные и теоретические занятия.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение – весь период.

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 7 лет желающие заниматься в Учреждении по заявлению от родителей или их законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

При приёме на обучение по Программе, Учреждение проводит набор детей и взрослых. Порядок и сроки набора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Требования к наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Особенности формирования групп обучающихся по Программе

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

Основной эффект и результаты освоения Программы

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- ведение здорового образа жизни и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники скалолазания;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижения физического совершенствования и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В целях реализации Программы Учреждение разработало учебный план из расчёта 37 недель.

Учебный план Программы, включая объёмы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	3 часа x 37 недель	6 часов x 37 недель
Теоретическая подготовка	4	6
Общая физическая подготовка	45	96
Специальная физическая подготовка	36	72
Технико-тактическая подготовка. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг	13	33
Тестирование и участие в соревнованиях	4	6
Углубленное медицинское обследование	2	2
Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию	7	7
Всего часов:	111	222

Учебно-тематический план

	Программный материал	3 часа x 37 недель	6 часов x 37 недель
1	Теоретическая подготовка:		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1
1.2	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом.	1	1
1.3	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1	1
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательная система. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.		1
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1
1.6	Требования к инвентарю, оборудованию и	1	

	спортивной экипировке скалолаза		
1.7	Физические качества и их проявления.		
1.8	Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила		1
	ВСЕГО	4	6
2	Общая физическая подготовка		
2.1	Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения	45	96
2.2	Имитационные упражнения (гимнастическая стенка)		
2.3	Подвижные и спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка		
3.1	Упражнения для развития быстроты	36	72
3.2	Упражнения для развития равновесия и координации		
3.3	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса		
3.4	Упражнения для развития силы пальцев рук		
3.5	Упражнения для развития силы мышц ног, спины и брюшного пресса		
4	Технико-тактическая подготовка. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг		
4.1	Веревка, как основное средство страховки (виды, способы страховки)	13	33
4.2	Упражнения по обучению техники лазания с использованием 3-х точек опоры (гимнастическая стенка, скалодром с верхней страховкой)		
4.3	Лазание на скорость, трудность и боулдеринг		
5	Тестирование и участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)		
5.1	Зачет по техники вязания узлов	4	6
5.2	Экипировка скалолаза		
5.3	Зачет по правилам страховки		
5.4	Контрольный урок по технике лазания с использованием 3-х точек опоры		
5.5	Внутригрупповые и внутришкольные соревнования		
5.6	Тестирование по ОФП и СФП		
6	Углубленное медицинское обследование		
6.1	Медицинское обследование	2	2
7	Обеспечение безопасности, техника безопасности		
	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию	7	7
	Всего часов:	111	222

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учётом специфики Программы, особенностей вида спорта скалолазания и возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учётом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать 2 часов для обучающихся старше 8 лет. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет 6 академических часов. Для обучающихся в возрасте до 8 лет, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 1 академического часа и суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет 3 академических часа.

Нормативы объёма тренировочных нагрузок в рамках Программы:

- количество часов в неделю — 6 часов; 3 часа.
- количество тренировок в неделю — 3 тренировки;
- общее количество часов в год — 222 часа; 111 часов

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся. Теоретическая подготовка имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной форме, для данной возрастной группы. По мере спортивного совершенствования обучающегося отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

3.1.1. Темы для теоретической подготовки

- Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом.
- Требования техники безопасности на занятиях скалолазанием и на соревнованиях. Правила поведения.
- Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательная система. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.
- Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.
- Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

- Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
- Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.
- Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.
- Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. Обеспечение безопасности. Техника безопасности и страховки

Скалодром и скалы – место, связанное с повышенной опасностью. Поэтому перед его посещением необходимо ознакомиться с Правилами посещения и Инструкцией по технике безопасности при нахождении на скалодроме. К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся обязаны быть максимально внимательными к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей. Все обучающиеся обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории скалодрома, проходить на территорию скалодрома без сменной обуви или бахил.

Перед началом тренировки необходимо проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

Нахождение на скалодроме.

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.

Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Тренер-преподаватель вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.

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;
- браться руками и наступать на страховочные проушины;
- залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
- самостоятельно производить перестановку зацепов.

Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой):

- страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей;
- щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

При лазании запрещено:

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 4 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:

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- веревка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;
- страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена;
- привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка»;
- правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.

При лазании с верхней страховкой запрещено:

- использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
- вщелкивать «карабин в карабин»;
- лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
- находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
- браться за крючья руками при лазании;
- отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
- страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой:

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска;
- разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
- обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров;
- во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка;
- расстояние между оттяжками не должно превышать два метра;
- веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

При лазании с нижней страховкой запрещено:

- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- 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.

Во время лазания обучающийся должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирование себя и окружающих людей.

При лазании необходимо следить, чтобы используемое снаряжение не падало вниз

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 скалолазом 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).

3.2.2. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой обучающихся можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и

совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

3.2.3. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг

Лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;
лазание на трудность – индивидуальное лазание;
боулдеринг – серия коротких проблемных трасс.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий в лазании на скорость, трудность и боулдеринге, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающихся на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить медленный разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы (лазание на трудность и боулдеринг)

Уровнем силовых возможностей обучающегося определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств (лазание на скорость)

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень обучающихся должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия обучающихся были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений (боулдеринг)

Сложность двигательной задачи обучающихся определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств (лазание на трудность)

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения обучающихся предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

3.2.4. Общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная подготовка включает упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на кампусборде (специальная доска для подтягивания), зацепах, турнике, шведской стенке, скамейке.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого

пояса; упражнения без предметов: индивидуальные и в парах; упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); упражнения для мышц ног и таза (приседания в различных исходных положениях, ходьба, бег, прыжки); упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения для мышц брюшного пресса (лёжа, на снарядах: гимнастическая стенка и скамейка).

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения: бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подготовительные подвижные игры: «перестрелка», «салки», «невод», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: упражнения на гимнастической стенке (вверх- вниз, вправо-влево); лазание на скорость передвижения. Специальные упражнения на гимнастической стенке: высокое зашагивание, запрыгивание, с одновременным и попеременным перехватом рук.

Упражнения для развития специальной силы рук: на перекладине: висы на двух руках от 10 до 30 секунд; подтягивание различными способами, в различных режимах. Упражнения для развития специальной силы пальцев рук: на зацепах - висы на 2-х и 1-й руке; подтягивания с задержкой. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа в различных исходных положениях.

Упражнения для развития координации и равновесия: лазание на гимнастической стенке в полной координации. Упражнения на равновесие. Тесты на равновесие.

IV. ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Теория и методика физической культуры и спорта (скалолазания)

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила скалолазания);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием;
- основы техники лазания.

2. Спортивное и специальное оборудование

- знания устройства спортивного и специального оборудования и специального оборудования по скалолазанию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

3. Общая и специальная физическая подготовка

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по скалолазанию;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

4. Скалолазание. Специальные навыки

- овладение основами техники и тактики в скалолазании;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для скалолазания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в скалолазании средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

V. Участие в соревнованиях и тестирование

- Участие во внутригрупповых и внутришкольных соревнованиях;
- Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Участие в однодневных и многодневных походах:

Техника безопасности при проведении походов, личное снаряжение, рюкзак

(правильная укладка), спальный мешок.

Установка палатки, разведение костра.

**Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке для
спортивно-оздоровительных групп.**

Таблица 3

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в вике на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3 x 10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Таблица 4

Нормативные требования для обучающихся

Этап	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
СОГ	7-18	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку.

Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.

Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

Скалолазы спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.

VI. Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

1. Скалодром общей площадью – 210 кв.м.;
2. Зацепы – 500 шт.;
3. Карабины – 12 шт.;
4. Карабины с оттяжками – 30 шт.;
5. Веревки 5 бухт по 50 м.;
6. Гимнастические маты – 12 шт.;
7. Страховочные системы – 15 шт.;
8. Скалки – 15 шт.;
9. Мячи (разные) - 3шт.
10. Комплекты по бадминтону- 5 шт.
11. Видеоматериал о технике лазания;
12. DVD- диск: «Выступления лучших скалолазов России»;
13. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей:
 - а) Правила поведения в спортивном зале;
 - б) Что нужно для занятий скалолазанием (спортивная форма, инвентарь, дни посещения, часы занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД);
16. Правила соревнований по скалолазанию (в объеме изучаемого материала по программе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамши Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов".
М., ФиС, 1981 г.
3. Лаптев А.П. "Гигиена физической культуры и спорта". М., ФиС, 1979 г.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания ".
М.,
ФиС, 1976
5. Научно-методический журнал "Физическая культура". " Интегративно-антропологические основы физического воспитания детско-юношеского спорта". М., ФиС, № 2, 1998 г.
6. Пиратинский А.Е. "Подготовка скалолаза". М., 1987 г.
7. "Программы общеобразовательных учреждений". Просвещение, 1996 г.
8. Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом". Екатеринбург. Полиграфист, 1997 г.
9. Стенин Б.А. "Сборник научно-методических статей". М., ФиС, 1990 г.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006.
12. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/
Авторская программа. –М., 2003.
13. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
14. <http://climbing.usoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.
15. <https://vk.com/kostaskalodrom>, (скалодром г. Костомукша),
16. <http://ptz-climbing.ru/ru/4139/> (Федерация альпинизма и скалолазания Карелии),
Для обучающихся:
 1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
 2. Твой олимпийский учебник, 1999.
 3. Юрмин Г. От «А» до «Я».
 4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
 5. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
 6. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
 7. <http://climbing.usoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.