КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____ М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание «Вверх»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Пономарева Н.А.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание «Вверх» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы связана с активным развитием и ростом популярности скалолазания в России, в том числе в Калининграде и Калининградской области.

Отличительные особенности данной программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Каждый год обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Программа разработана на основе следующих концептуальных идей: любовь к спорту и здоровому образу жизни, дисциплинированность, товарищество, взаимовыручка.

Содержание программы ориентирует педагога на развитие у ребенка не только различных физических качеств, но и умственных. Развивает способность быстро и правильно принимать решение находясь вне «зоны комфорта». Программа дает возможность раскрыть сильные и слабые стороны ребенка, корректировать технику исходя из этих качеств, совершенствовать качества недостаточно развитые

Программа предусматривает развитие сплочённости в коллективе, развитие взаимовыручки и товарищества. Учит ставить целью не только победу над соперниками, а в первую очередь над собой.

Программа «Скалолазание» предназначена для детей возрастом 10 – 13 лет.

Адресат программы

Критерием формирования группы является возраст и подготовленность учащихся.

В группы *первого года обучения* принимаются школьники 10-13 лет

(В порядке исключения в группу может быть зачислен ребенок с 8 лет при условии его соответствующего физического развития.). Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 8 лет.

На первом году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

На второй год обучения принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения. В случае если ребенок не прошел программу первого года обучения, но по физическим качествам соответствует группе второго года обучения, то после входной диагностики они зачисляются в группу детей 2-го года обучения.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся.

На втором году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – принимаются дети, освоившие предыдущих годов обучения. Возможен добор в группу второго года обучения детей,соответствующих по своим физическим качествам, а так же знаниям и умениям качествам, необходимым для обучения в данной группе.

Второй год обучения предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов: по 144 часа в первый и второй годы обучения.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Специального отбора детей в детское объединение для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Скалолазание» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

Состав группы – 10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год на первом и втором годах обучения – 144 часа.

Первый, второй год обучения: занятия проходят два раза в неделю по два учебных часа с перерывом в течение каждого часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Педагогическая целесообразность

В первый год обучения ребенок получает понятие о скалолазании как о виде спорта, изучает меры безопасности во время занятий на скалодроме, технику страховки, развивает свою общую физическую подготовку, преодолевает страх высоты, осваивает техники лазания. Во второй год обучения ребенок закрепляет навыки, полученные в первый год обучения. Работает над корректировкой ошибок в техники лазания. Осваивает новые приемы.

Практическая значимость.

Программа «Скалолазание» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности: стартовый (ознакомительный), базовый.

Первый год обучения – уровень стартовый (ознакомительный).

Данный уровень предполагает знакомство детей со скалолазанием как видом спорта. Развитие у детей необходимых физических качеств. Изучение различных видов страховки и техники лазания. Лазание трасс, преимущественно с верхней страховкой.

Второй год обучения – уровень базовый.

Данный уровень предполагает более углубленное изучение ребенком скалолазания. Улучшение физической подготовленности. Закрепление полученных навыков. Освоение новых приемов лазания. Лазание трасс более высокой категории сложности

Возрастные особенности учащихся

Программа «Скалолазание» рассчитана на детей разного возраста и уровня подготовки.

Возможность научиться совмещать физическую работу с мыслительными процессами во время лазания, позволяет ребенку развиваться разносторонне. Дает возможность научиться действовать не по шаблону, а используя свои сильные и слабые качества.создавать что-либо новое и необычное закладывается в детстве через развитие высших психических функций, таких как мышление и воображение.

Программа адресована детям от 10 до 13 лет.

Подростка отличает стремление к самостоятельности, независимости, к самопознанию, формируются познавательные интересы. Задача педагога доверять подростку решение посильных для него вопросов, уважать его мнение. Общение предпочтительнее строить не в форме прямых распоряжений и назиданий, а в форме проблемных вопросов. У подростка появляется умение ставить перед собой и решать задачи, самостоятельно мыслить итрудиться.

Подросток проявляет инициативу, желание реализовать и утвердить себя. В этот период происходит окончательное формирование интеллекта, совершенствуется способность к абстрактному мышлению. Для старшего подростка становится потребностью быть взрослым. Проявляется стремление к самоутверждению себя в роли взрослого. Задача педагога побуждать учащегося к открытию себя как личности и индивидуальности, к самопознанию, самоопределению и самореализации. Совместная деятельность для подростков этого возраста привлекательна как пространство для общения.

Для учащихся *юношеского возраста* на первый план выходит жизненное, личностное и профессиональное самоопределение. Важно предоставить им свободу выбора содержания и формы деятельности.

Учет возрастных особенностей детей, занимающихся по образовательной программе «Скалолазание», является одним из главных педагогических принципов.

Цель программы: научить обучающихся лазанию трасс по разным дисциплинам скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг; изучить приемам и техники страховки (лазание с гимнастической, верхней и нижней страховкой), формирование коллектива, развитие у детей взаимовыручки и товарищества, привлечение детей к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование физических, психологических и волевых качеств, привитие любви к спорту, совершенствование полученных навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

– познакомить с базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

- сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;

- ознакомить с историей скалолазания в России и области, снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях;

- научить устанавливать причинно-следственные связи, решение логических задач;

- научить анализировать результаты и находить решения;

- обучить приемам страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);

- развивать творческие способности при создании трасс;

- развивать необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;

- научить добиваться поставленной цели;

- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;

- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;

- сформировать устойчивый интерес к скалолазанию.

Принципы отбора содержания.

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, получая новые навыки лазания, развивая волевые и нравственные качества. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, что способствует саморазвитию ребенка, развитию его потенциала.

3. Комплексности ипоследовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное приобщение учащихся к спортивному скалолазанию, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные новые знания, умения, навыки, по таким направлениям.Постепенный переход от общей физической подготовки к специальной физической подготовке, от обучения приемам лазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.Постепенное и планомерное увеличение интенсивности занятий, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;

-постепенное увеличение соревновательной нагрузки;

4. Цикличности.

Учащиеся всех лет обучения осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, соответствующие первому году обучения, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения**:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

- практические и теоретические учебно-тренировочные занятия;
- игровые упражнения в процессе занятий;
- индивидуальные задания (карты-схемы трасс);
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

На занятиях создается атмосфера доброжелательности, доверия, что во многом помогает развитию у детей чувства товарищества, сплоченности коллектива, желания заниматься и развиваться в спортивном коллективе, совершенствовать свои навыки, помогать товарищам.

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; беседа; объяснение нового материала и способов выполнения задания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и еерезультата);
- наглядные (показ видеоматериалов, показ педагогом приёмов исполнения, демонстрация);
- практически-действенные (упражнения на развитие общей физической и специальной физической подготовленности, техническая подготовка (лазания трасс по разным дисциплинам скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг; изучение приемов и техники страховки (лазание с гимнастической, верхней и нижней страховкой), упражнения в игровой форме;
- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение,выводы);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менееподготовленных);
- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации литературы, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети.
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельнаяработа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- тренировочного процесса:

- устный контроля и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устныйопрос);
- практический контроль и самоконтроль (выполнение нормативов);
- наблюдения (изучение учащихся в процессеобучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике);

– теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закреплениезнаний);

– диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков путем выполнения заданий);

– практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении изделий и моделей, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видовпрактик.);

– вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

– итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

– выполнение учащимися нормативов ОФП, соответствующих году обучения учащегося (таблица в разделе Оценочные материалы);

– прохождение учащимися трасс 5а-5с+ к/тр. (на первом году обучения), 6а-6в+ к/тр. (на втором году обучения).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(1 год обучения)

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	3	3
2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая подготовка	88	3	85
5.	Тактическая подготовка	10	4	6
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6
7.	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные)			
8.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	144	10	134

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Программа 1 года обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

№	**Тема**	**Кол-вочасов**		
		теория	**практика**	**всего**
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.Скалолазное снаряжение, одежда обувь.Узлы, применяемые в скалолазании.	1	1	2
2	Скалолазное снаряжение, одежда обувь. Узлы, применяемые в скалолазании. Техника страховки.	1	1	2
3	Краткаяхарактеристикатехникилазания.	1	1	2

4	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
5	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
6	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
7	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
8	Общая физическая подготовка. Кросс, упражнения на снарядах. Гимнастическиеупражнения.	-	2	2
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
10	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
11	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
12	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
13	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
14	Тактическая подготовка. Составление алгоритмов прохождения трасс на трудность и боулдеринг.	1	1	2
15	Общая физическая подготовка. Кросс, упражнения на снарядах. Гимнастическиеупражнения.	-	2	2
16	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов	-	2	2
17	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
18	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
19	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
20	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
21	Общая физическая подготовка. Кросс, упражнения на снарядах. Гимнастическиеупражнения	1	1	
22	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
23	Нижняя страховка. Работа с оттяжками.		2	2
24	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
25	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах.		2	2
26	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
27	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
28	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
29	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка вбоулдеринговом зале.	-	2	2
30	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
32	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2

33	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
34	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
35	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
36	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
37	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
38	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
40	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
41	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
42	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
43	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
44	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
45	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
46	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
47	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
48	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
49	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
50	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
51	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
52	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
53	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
54	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
55	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
56	Тактическая подготовка. Алгоритмы прохождения трасс на трудность и боулдеринг. Карты-схемытрасс.	1	1	2
57	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
58	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2

59	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
60	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
61	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
62	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
63	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
64	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
65	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	1	1	2
66	Соревнования в группе. Прохождение закрытых трасс на трудность.	1	1	2
67	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
68	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
69	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
70	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	1	1	2
71	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
72	Итоговаяаттестация	1	1	2
	Всего	**10**	**134**	**144**

Программа первого уровня предполагает постепенное знакомство учащихся со скалолазанием как видом спорта.

В ходе реализации программы ребенок улучшает свою физическую и психологическую подготовку. Знакомится с разными дисциплинами скалолазания, осваивает приемы и технику лазания.

Задачи первого года обучения.

Образовательные:

– дать представление о спортивном скалолазании как о виде спорта и увлечении для ребёнка;

– научить технике страховки;

– изучить и освоить разные дисциплины скалолазания;

– формировать навыки лазания различными приемами;

– научить работе с веревкой и подготовки снаряжения.

Развивающие:

– выявить индивидуальные особенности каждогоребенка;

– развивать физические, теоретические и психологические качества каждого ребёнка.

Воспитательные:

– пробудить интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни;

– прививать интерес к занятиям;

– развивать коллективизм, взаимовыручку и товарищество в коллективе.

Планируемые результаты 1го года обучения

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

– выполнение учащимися нормативов ОФП, соответствующих году обучения

учащегося;

– прохождение учащимися трасс 5а-5с+ к/тр.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Норматив	1-й год количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	4с-4с+/1-2	5а-5а+/3-4	5в-5в+/5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

1. **Теоретическая подготовка.**

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание как средство физического развития.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация страховки и обеспечение безопасности во времязанятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании, - субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:

Снаряжение, применяемое скалолазами на занятиях. Снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль учащихся.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, 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 лазания. Соревнования по скалолазанию.

Виды лазания. Понятие зацепов, их форм, расположения и правильного использования. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения

соревнований (чистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения на кампус-борде для укрепления пальцев рук.

4. Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Совершенствование техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Вариативность техники в процессе занятий. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Особенности техники, связанные с индивидуальным анатомическим строением ребенка.

5. Тактическая подготовка.

Построение алгоритмов прохождения трасс категории трудность и боулдеринг. Построение и совершенствование тактики. Влияние тактики лазания на эффективность прохождения трасс. Особенности тактики, связанные с индивидуальными анатомическими особенностями ребенка.

Цель занятий**:** совершенствование и развитие навыков прохождения трасс на различном «скальном» рельефе

Содержание занятий:

- Лазание на выносливость

а) Занятия проводятся в боулдеринговом зале по принципу круговой тренировки. Несколько трасс 4-5 категории трудности на различных видах рельефа по 6-8 перехватов, 7минут лазания, переход (время отдыха между трассами 3 минуты).

б) Лазание трасс по 20-25 перехватов на стенах с различным углом наклона 4-5 к/тр с верхней страховкой в течение 10 минут, переход(время отдыха между трассами 10 минут).

в) Лазание вверх-вниз по 7-10 минут, не ступая на пол. Время отдыха между трассами 3 минуты. Занятия проводятся и в боулдеринговом зале на коротких трассах (по принципу круговой тренировки, время ротации 7-10/3 мин.) и на более длинных со страховкой (время ротации 7-10/7-10 мин).

- Лазание трасс «с листа»

Категория трудности трасс варьируется в зависимости от уровня технической и общефизической подготовки учащихся.

Такие занятия особенно важны в предсоревновательный период для повышения психологической устойчивости детей, развития умения «читать» и запоминать трассы, для тренировки концентрации внимания, воли, выдержки и самообладания, т.е. основных качеств, которые необходимы для успешного выступления на соревнованиях.

Для учащихся 1-го года обучения рекомендованная категория сложности трасс 5а-

5б к/тр.

- Лазание трасс «после опробования»

Категория трудности трасс зависит от уровня подготовки учащихся. Задание не должно быть слишком простым или слишком сложным (невыполнимым).

Рекомендуемая категория сложности предлагаемых трасс на 1 или 2 категории больше, чем та, которую ребенок может преодолеть «с листа». Лазанию «с листа» трасс 5а(5с) категории трудности, например, могут соответствовать трассы 5б-5с+ «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства учащихся.

- Лазание на скорость

Лазание трасс на различном скальном рельефе: вертикали, стенки с углом наклона 5-30 градусов, эталонная трасса.

Лазание параллельных трасс (парная гонка). Является хорошей эмоциональной разрядкой в период подготовки к соревнованиям.

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш).

Лазание трасс повышенной сложности. Рекомендуется также для развития силовой выносливости, развития навыков прохождения сложных участков в быстром темпе. Рекомендуемая категория сложности классических трасс на скорость для 1-го года обучения 5а к/тр, для 2-го года обучения – 6а к/тр.Для проведения занятий на эталонной трассе необходимо добавить зацепы по стандартной схеме, разработанной и утвержденной Федерацией скалолазания России.

- Боулдеринг

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 5 до 10, количество попыток на трассу – от 3 до 4

Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности учащихся и года обучения.

Лазание боулдеринговых трасс от 10 до 15 перехватов. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Тренировка боулдеринга является наилучшим способом совершенствования техники лазания на трудность, способствует росту максимальной мышечной силы.

- Специальные упражнения на технику лазания

Занятия проводятся по принципу круговых тренировок. Количество перехватов – от 2 до 4. Уровень сложности – максимальный (индивидуально). Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов: выкаты на носок и на пятку, движения «вкрест», смена рук, перехваты на активных и пассивных зацепах на стенках с различным углом наклона, движения «на динамику» и т.д. Количество упражнений за 1 занятие – от 5 до 7, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Повторение предельно-сложных элементов способствует улучшению техники лазания, развивает силу пальцев, максимальную силу и выносливость.

Сложность упражнений подбирается исходя из года обучения и подготовленности учащихся.

5. Тактическая подготовка:

Основные тактические положения для прохождения трасс в дисциплинах трудность, скорость, боулдеринг. Тактика грамотной подготовки к выступлениям на соревнованиях (своевременная разминка, составление алгоритма прохождения трасс). Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

6. Выполнение контрольных нормативов:

1й год обучения

Норматив	1-й год количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5

Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	4с-4с+/1-2	5а-5а+/3-4	5в-5в+/5

7. Участие в соревнованиях:

Оптимальное количество соревнований за учебный год – 1 соревнование. Соревнования - первенства коллективов физкультуры. Учащимся, по каким–либо причинам не желающим участвовать в спортивных мероприятиях, может быть предложено участие в работе судейских бригад в качестве помощников судей (видеосъемка, секретариат, судьи при участниках).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(2 год обучения)

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	3	3
2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая подготовка	88	3	85
5.	Тактическая подготовка	10	4	6
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6
7.	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные)			
8.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	144	10	134

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения

№	Тема	Кол-вочасов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях. Проверка скалолазного снаряжения, одежда, обувь. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2
2	Повторение правил страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя страховка).	1	1	2
3	Повторение характеристики техники лазания. Сдача нормативов по ОФП.	1	1	2
4	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
5	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
6	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
7	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
8	Общая физическая подготовка. Кросс, упражнения на снарядах. Гимнастическиеупражнения.	-	2	2
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2

10	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
11	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
12	Техническая подготовка. Лазание трасс с верхней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
13	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
14	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах.	1	1	2
15	Тактическая подготовка. Составление алгоритмов прохождения трасс на трудность и боулдеринг.	-	2	2
16	Выполнениеконтрольныхнормативов.	-	2	2
17	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
18	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
19	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
20	Техническая подготовка. Лазание на выносливость.	-	2	2
21	Тактическая подготовка. Составление алгоритма прохождения трасс. Трудность.	1	1	
22	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах.	-	2	2
23	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.		2	2
24	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
25	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах.		2	2
26	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
27	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
28	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
29	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
30	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
32	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
33	Проведение внутригрупповых соревнований. Прохождение открытых трасс. Боулдеринг.	-	2	2
34	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
35	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
36	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
37	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2

38	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
40	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
41	Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
42	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
43	Техническая подготовка. Проведение внутригрупповых соревнований Лазание на скорость.	-	2	2
44	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
45	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
46	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
47	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
48	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
49	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
50	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
51	Техническая подготовка. Лазание на скорость.	-	2	2
52	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
53	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
54	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
55	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
56	Тактическая подготовка. Алгоритмы прохождения трасс на трудность и боулдеринг. Карты-схемытрасс.	1	1	2
57	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2
58	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
59	Техническая подготовка. Лазание на скорость (эталон с добавочными зацепами)	-	2	2
60	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
61	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
62	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах, гимнастические упражнения.	-	2	2
63	Специальная физическая подготовка. Упражнения на «кампус-борде» и на тренажерах.	-	2	2
64	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2

65	Тактическая подготовка. Построение алгоритмов прохождения трасс. Трудность, боулдеринг.	1	1	2
66	Соревнования в группе. Прохождение закрытых трасс на трудность.	1	1	2
67	Техническая подготовка. Боулдеринг. Специальные упражнения на технику лазания.	-	2	2
68	Техническая подготовка. Лазание трасс с нижней страховкой «с листа» на результат и «после опробования»	-	2	2
69	Техническая подготовка. Лазание на выносливость. Круговая тренировка в боулдеринговом зале.	-	2	2
70	Тактическая подготовка. Алгоритмы прохождения трасс боулдеринг.	1	1	2
71	Нижняя страховка. Работа с оттяжками. Техника работы с веревкой при срывах	-	2	2
72	Итоговая аттестация	1	1	2
	Всего	**10**	**134**	**144**

СОДЕРЖАНИЕ

2-й год обучения

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание как средство физического развития.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация страховки и обеспечение безопасности во времязанятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании, - субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:

Снаряжение, применяемое скалолазами на занятиях. Снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль учащихся.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, 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 лазания. Соревнования по скалолазанию.

Виды лазания. Понятие зацепов, их форм, расположения и правильного использования. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость

техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (чистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения на кампус-борде для укрепления пальцев рук.

4. Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Совершенствование техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Вариативность техники в процессе занятий. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Особенности техники, связанные с индивидуальным анатомическим строением ребенка.

5. Тактическая подготовка

Построение алгоритмов прохождения трасс категории трудность и боулдеринг. Построение и совершенствование тактики. Влияние тактики лазания на эффективность прохождения трасс. Особенности тактики, связанные с индивидуальными анатомическими особенностями ребенка.

Цель занятий**:** совершенствование и развитие навыков прохождения трасс на различном «скальном» рельефе

Содержание занятий:

- Лазание на выносливость.

а) Занятия проводятся в боулдеринговом зале по принципу круговой тренировки. Несколько трасс 5-6 к/тр. (2 год подготовки) на различных видах рельефа по 6-8 перехватов, 7минут лазания, переход (время отдыха между трассами 3 минуты).

б) Лазание трасс по 20-25 перехватов на стенах с различным углом наклона, 5-6 к/тр. с верхней страховкой в течение 10 минут, переход(время отдыха между трассами 10 минут).

в) Лазание вверх-вниз по 7-10 минут, не ступая на пол. Время отдыха между трассами 3 минуты. Занятия проводятся и в боулдеринговом зале на коротких трассах (по принципу круговой тренировки, время ротации 7-10/3 мин.) и на более длинных со страховкой (время ротации 7-10/7-10 мин).

- Лазание трасс «с листа»

Категория трудности трасс варьируется в зависимости от уровня технической и общефизической подготовки учащихся.

Такие занятия особенно важны в предсоревновательный период для повышения психологической устойчивости детей, развития умения «читать» и запоминать трассы, для тренировки концентрации внимания, воли, выдержки и самообладания, т.е. основных качеств, которые необходимы для успешного выступления на соревнованиях.

Для учащихся 2-го года обучения рекомендованная категория сложности трасс 5с-6б к/тр.

- Лазание трасс «после опробования»

Категория трудности трасс зависит от уровня подготовки учащихся. Задание не должно быть слишком простым или слишком сложным (невыполнимым).

Рекомендуемая категория сложности предлагаемых трасс на 1 или 2 категории больше, чем та, которую ребенок может преодолеть «с листа». Лазанию «с листа» трасс 5а(5с) категории трудности, например, могут соответствовать трассы (5с+-6в+) «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства учащихся.

- Лазание на скорость

Лазание трасс на различном скальном рельефе: вертикали, стенки с углом наклона 5-30 градусов, эталонная трасса.

Лазание параллельных трасс (парная гонка). Является хорошей эмоциональной разрядкой в период подготовки к соревнованиям.

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш)

Лазание трасс повышенной сложности. Рекомендуется также для развития силовой выносливости, развития навыков прохождения сложных участков в быстром темпе. Рекомендуемая категория сложности классических трасс на скорость для 1-го года обучения 5а к/тр, для 2-го года обучения – 6а к/тр.Для проведения занятий на эталонной трассе необходимо добавить зацепы по стандартной схеме, разработанной и утвержденной Федерацией скалолазания России.

- Боулдеринг

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 5 до 10, количество попыток на трассу – от 3 до 4

Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности учащихся и года обучения.

Лазание боулдеринговых трасс от 10 до 15 перехватов. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Тренировка боулдеринга является наилучшим способом совершенствования техники лазания на трудность, способствует росту максимальной мышечной силы.

- Специальные упражнения на технику лазания

Занятия проводятся по принципу круговых тренировок. Количество перехватов – от 2 до 4. Уровень сложности – максимальный (индивидуально). Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов: выкаты на носок и на пятку, движения «вкрест», смена рук, перехваты на активных и пассивных зацепах на стенках с различным углом наклона, движения «на динамику» и т.д. Количество упражнений за 1 занятие – от 5 до 7, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Повторение предельно-сложных элементов способствует улучшению техники лазания, развивает силу пальцев, максимальную силу и выносливость.

Сложность упражнений подбирается исходя из года обучения и подготовленности учащихся..

6. Тактическая подготовка:

Основные тактические положения для прохождения трасс в дисциплинах трудность, скорость, боулдеринг. Тактика грамотной подготовки к выступлениям на соревнованиях (своевременная разминка, составление алгоритма прохождения трасс). Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

7. Выполнение контрольных нормативов:

2й год обучения

Норматив	количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	1-3/1-2	4-5/3-4	6-7/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	3-5/1-2	6-9/3-4	10-12/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Приседания на одной ноге (девочки)	1-3/1-2	4-6/3-4	7-9/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5

Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	5б-5с+/1-2	6а+-6б/3-4	6б+-/6с5

8. Участие в соревнованиях:

Оптимальное количество соревнований за учебный год – 2 соревнования. Соревнования городского и регионального уровней, первенства коллективов физкультуры. Учащимся, по каким–либо причинам не желающим участвовать в спортивных мероприятиях, может быть предложено участие в работе судейских бригад в качестве помощников судей (видеосъемка, секретариат, судьи при участниках).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-техническое обеспечение

1.Большой скалодром. Высота 12,5 метров, площадь 750 кв.м.

2. Боулдеринговый зал. Высота 4.0 метра, площадь 300 кв.м.

3.Веревки 10 мм, 11 мм

4.Карабины

5.Страховочные устройства

6.Страховочные системы (обвязки)

7.Зацепки

8.Оттяжки

9.Скальные туфли, мешочки для магнезии

10. Рабочий инструмент для постановки трасс (ключ имбус, шуруповерт)

11. Видеокамера

Методическое обеспечение образовательной программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

-словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнения упражнений)

- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов, демонстрация трасс, работа по готовым схемам трасс и упражнений)

- практические методы обучения (выполнение упражнений, прохождение трасс)

- объяснительно-иллюстрированный метод обучения

- репродуктивный метод обучения

- частично-поисковый метод обучения

- исследовательский метод обучения

Применяемые формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая

- индивидуальная

- индивидуально-командная

- командная

Формы проведения занятий:

- занятие-игра

- мастер-класс

- подготовка к соревнованиям

- соревнования

- беседы

- экскурсии

- семинары

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Выполнение контрольных нормативов.

Норматив	1-й год количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	4с-4с+/1-2	5а-5а+/3-4	5в-5в+/5

2 год обучения

Норматив	2-й год количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	1-3/1-2	4-5/3-4	6-7/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	3-5/1-2	6-9/3-4	10-12/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Приседания на одной ноге (девочки)	1-3/1-2	4-6/3-4	7-9/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	5б-5с+/1-2	6а+-6б/3-4	6б+-/6с5
Подтягивания на перекладине (мальчики)	3-5/1-2	6-8/3-4	9-10
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	5-7/1-2	8-10/3-4	11-13/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Приседания на одной ноге (девочки)	1-3/1-2	4-6/3-4	7-9/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5

*Уровень подготовленности:

1. 1-2 балла – низкий уровень
2. 3-4 балла – средний уровень
3. 5 баллов – высокий уровень

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель

	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.	

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программ**ы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Спортивная медицина. Чоговадзе А.В. Москва, 2014г.
2. Настольная книга тренера. Н.Г.Озолин Москва, 2014г.
3. Физиологические основы двигательной активности. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов Москва, 2010г.
4. Энергетическое здоровье. М.Норбеков, Ю. Хван С.-Петербург, 2010г. Полный курс бодибилдинга. И.Е. Гусев Минск, 2010 г.
5. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2014г.
6. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2017 г.
7. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2017г.
8. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2015г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2014г.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка для развития физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010.
11. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: САМ, 2015.
12. www.mountain.ru
13. www.c-f-r.ru