

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

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«04» июня 2018 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
И. Н. Андреева
«04» июня 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное скалолазание. Одаренные дети»
Возраст учащихся: 16-18 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Чертов А.В.,
педагог дополнительного образования
Чертова И.Н.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по скалолазанию

«Одаренные дети»

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному скалолазанию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 2 года. Возраст занимающихся – **16 – 18 лет.**

Выявление одаренных детей на основе наблюдения, изучения психологических особенностей и работа с одаренными детьми должны стать одним из важнейших аспектов деятельности учреждения дополнительного образования. Для всех детей главнейшей целью обучения, воспитания и развития является обеспечение условий для раскрытия и развития всех способностей и дарований с целью их последующей реализации в жизни, поддержание и развитие индивидуальности.

1. Актуальность программы.

В связи с ростом популярности скалолазания во всех странах Мира и в нашей стране, а так же с включением скалолазания в олимпийские виды спорта, возникла необходимость продолжать занятия со школьниками, не достигшими 18-летнего возраста, но окончившими курс по программе 7-го года обучения и имеющими высокие спортивные достижения. В эту группу входят, в первую очередь, члены сборной команды Калининградской области и члены сборной команды России, а так же учащиеся с высоким уровнем общей и специальной физической подготовки, обладающие высоким творческим потенциалом в моделировании и постановке трасс при проведении соревнований для детей младшего школьного возраста. Очень

часто эти учащиеся в дальнейшем поступают в средние и высшие учебные заведения спортивной направленности.

В связи с включением в программу Олимпиады-2020г. и, соответственно, в программу чемпионатов и первенств России дополнительной дисциплины «многоборье», возникла необходимость подготовки скалолазов-универсалов, выступающих одинаково успешно сразу в 3 дисциплинах.

В условиях МАУДО ДТДиМ представляется возможным дальнейшее обучение таких детей с учетом их психологических и физиологических особенностей.

2. Цель программы:

Выявление, формирование и развитие максимальной реализации способностей одаренных детей на основе создания технологии организации работы с одаренными детьми в условиях учреждения дополнительного образования.

Задачи программы:

- Совершенствование системы выявления и сопровождения одаренных детей;
- Создание условий для самореализации одаренных и талантливых детей для проявления физических, творческих и интеллектуальных способностей;
- Внедрение инновационных педагогических технологий воспитания и обучения одаренных детей;
- Создание банка данных одаренных учащихся;
- Взаимодействие с родителями, спонсорами и спортивными организациями;
- Воспитание победителей и призеров всероссийских и международных соревнований.

Занятия с одаренными учащимися проводятся в соответствии с учебными планами с учетом физиологических особенностей каждого ребенка.

При моделировании учебных трасс, как в трудности, так и в боулдеринге, необходимо учитывать возраст, рост и пол ребенка.

Индивидуальные карты-схемы трасс обычно составляются в расчете на сильнейшего учащегося в возрасте 16-18 лет (категория трудности 7А-8Б).

Для девочек и мальчиков невысокого роста в схему вносятся дополнительные зацепы, чтобы избежать «ростовых» движений на трассах.

3. Краткая характеристика дисциплин в скалолазании

Занятия и соревнования по скалолазанию проводятся в трех основных направлениях:

- лазание на трудность (с нижней страховкой). Практикуется лазание «с листа» (новая трасса) и «после опробования» (знакомая трасса).
- лазание на скорость (с верхней страховкой, эталон)
- лазание коротких сверхсложных трасс (боулдеринг)
- олимпийская дисциплина «многоборье»

Критерием лазания на трудность является высота, которую преодолел человек до срыва, и категория трудности трасс (от 4-й до 9-й)

В зависимости от уровня общефизической и технической подготовки учащимся можно предложить трассу определенной категории трудности.

Критерием лазания на скорость является время прохождения трассы или двух трасс (парная гонка). Соревнования на скорость проводятся на различных классических трассах и на эталонных (или приближенных к ним), сделанных по международному стандарту (угол наклона стенки 5 градусов, стандартные зацепы, высота 15 метров).

Критерием лазания боулдеринга являются количество пройденных трасс за определенное время, количество зон (бонусы или промежуточные зацепы) и количество затраченных попыток - сначала на трассы, затем на бонусы.

Критерием многоборья является сумма баллов, полученных участником соревнований в отдельных дисциплинах: трудность, боулдеринг, скорость (эталон).

4. Основные тенденции развития мирового и отечественного скалолазания

- рост популярности скалолазания как здорового образа жизни
- проведение большого количества соревнований всех уровней
- строительство большого количества скалодромов в школах, ВУЗах и учреждениях дополнительного образования, включая детские сады
- развитие новых технологий строительства скалодромов
- возрастание уровня сложности трасс на Всероссийских и международных соревнованиях
- возрастание категории сложности трасс на естественном рельефе, проходимыми спортсменами мирового уровня
- рост конкуренции среди спортсменов всех возрастных групп на Российских и международных соревнованиях

5. Основные формы учебного процесса:

- групповые практические и теоретические учебные занятия
- игровые упражнения в процессе занятий
- индивидуальные задания (карты-схемы трасс)
- открытые занятия
- соревнования
- сдача контрольных нормативов

-медико-восстановительные мероприятия

-медицинский контроль

6. Организация учебного процесса

Строится на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. На основании тестирования, по результатам сданных контрольных нормативов, учащиеся переводятся на следующий уровень подготовки.

Количество учебных (академических) часов в год: 1 год обучения – 324 часа, 2 год обучения – 324 часа

Программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для детей, имеющих медицинский допуск к занятиям спортом.

Возраст занимающихся: 16 – 18 лет. В группу 1-го и 2-го годов обучения могут зачисляться дети, занимавшиеся ранее в других спортивных объединениях, сдавшие контрольные нормативы по общей физической, специальной и технической подготовке.

7. Общая направленность подготовки учащихся от этапа к этапу:

-планомерное прибавление вариативности приемов лазанья

- постепенное и планомерное увеличение объема физических нагрузок

- постепенное и планомерное увеличение интенсивности занятий

-использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся

8. Ожидаемые результаты:

1. Выявление задатков и развитие способностей детей к занятиям по трем направлениям: трудность, скорость, боулдеринг.

2. Активизация участия родителей и окружающего социума в работе с одаренными детьми.

3. Создание атмосферы заинтересованности и доброжелательного отношения к одаренным детям, имеющим высокие достижения в спорте.

4. Повышение качественных показателей воспитательно-образовательного процесса учащихся.

9. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов.

1. Количественные и качественные показатели участия детей в спортивных мероприятиях разного уровня.

2. Положительная динамика проявления интереса учащихся к занятиям в трех дисциплинах на основе примера одаренных детей.
3. Положительная динамика проявления интереса родителей детей, занимающихся в группах начального обучения, к продолжению занятий скалолазанием.
4. Рост профессионального мастерства педагогов, работающих с одарёнными детьми.
5. Уровень социальной успешности учащихся.

10. Формы контроля за освоением программного материала:

- сдача контрольных нормативов
- решение ситуационных задач
- выполнение индивидуальных заданий по картам-схемам
- мониторинг на прохождение трасс «с листа» и «после опробования»
- отслеживание результатов выступлений на соревнованиях
- тестирование
- беседы
- анализ продуктивности занятий
- сравнительный анализ

11. Условия реализации программы

а) Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

- Большой скалодром. Высота 12,5 метров, площадь 750 кв.м.
- Боулдеринговый зал. Высота 4.0 метра, площадь 300 кв.м.
- Веревки 10 мм, 11 мм
- Карабины
- Страховочные устройства
- Страховочные системы (обвязки)
- Зацепки
- Оттяжки
- Скальные туфли, мешочки для магнезии
- Рабочий инструмент для постановки трасс (ключ имбус, шуруповерт)
- Видеокамера
- Видеоматериалы с официальных международных соревнований.

б) Финансирование выездных мероприятий.

12. Планируемые мероприятия.

- Участие одаренных детей в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях, в соответствии с Календарным планом Минспорта РФ
- Участие одаренных детей в открытых международных соревнованиях в Прибалтике
- Участие одаренных детей в Первенствах Мира и Европы (члены сборной РФ)
- Участие одаренных детей в учебных сборах на скалах и скалодромах Европы
- Участие одаренных детей в проведении мастер-классов при проведении занятий в группах
- Привлечение одаренных детей к постановке учебных и соревновательных трасс
- Привлечение одаренных детей к проведению показательных занятий в группах начального обучения
- Взаимодействие с родителями

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1-й период			
1	Вводное занятие. Правила соревнований. Требования к снаряжению. Техника безопасности при работе с веревкой. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-
2	Техническая подготовка	165	3	162
3	Тактическая подготовка	6	3	3
4	Общеспортивная подготовка	54	-	54
5	Специальная физическая подготовка	42	-	42
6	Моделирование трасс	30	3	27
7	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные, всероссийские, международные, первенства Мира и Европы)	18	-	18
8	Выполнение контрольных нормативов	3	1	2
9	Промежуточная аттестация	3	1	2
	Итого:	324	14	310
10	2-й период			
	Летний период (внеаудиторные занятия)	48	-	48
	Итого за календарный год	372	9	363

**Учебный план
2-го года обучения.**

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1-й период			
1	Вводное занятие. Правила соревнований. Требования к снаряжению. Техника безопасности при работе с веревкой. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-
2	Техническая подготовка	165	3	162
3	Тактическая подготовка	6	3	3
4	Общеспортивная подготовка	54	-	54
5	Специальная физическая подготовка	42	-	42
6	Моделирование трасс	30	3	27
7	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные, всероссийские, международные, первенства Мира и Европы)	18	-	18
8	Выполнение контрольных нормативов	3	1	2
9	Итоговая аттестация	3	1	2
	Итого:	324	14	310

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Врачебный контроль и самоконтроль

Цель занятий: совершенствование методов самоконтроля за физическим состоянием во время занятий.

Краткое содержание занятий:

- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов
- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе
- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха
- медико-биологические средства восстановления (закаливание, питание, витамины)

Методическое обеспечение и формы обеспечения содержания:

- лекции, беседы
- проверка ведения дневников самоконтроля
- зачет по средствам восстановления в спорте (ситуационные задачи)
- ознакомление учащихся с литературой по спортивной медицине для углубленного изучения (домашние задания)

2. Техническая подготовка

Цель занятий: совершенствование навыков прохождения трасс в трех дисциплинах: трудность, боулдеринг, скорость (эталон)

Содержание занятий:

- Лазание на выносливость.

а) Категория трудности предлагаемых спортсменам трасс – на категорию ниже той, которую человек может преодолеть «с листа». Если «с листа» он пролезает трассы сложностью 7a+, то для повышения выносливости ему можно предложить трассы 6c+ категории трудности. Если уровень «с листа» - 7в, то для занятий на выносливость ему лучше предложить трассы 7a-7a+ к/тр. Количество перехватов от 50 до 70. Такие методы способствуют быстрому восстановлению мышц в возможных местах «отдыха» на длинных и «ровных» (без резких перепадов категории сложности на отдельных участках) соревновательных трассах, умению продолжать лазание даже на «забитых» руках.

б) Категория трудности предлагаемых трасс – на категорию выше той, которую ребенок может преодолеть «с листа». Например, если «с листа» человек пролезает трассы сложностью 7a+, то для повышения силовой выносливости ему можно предложить короткие трассы с верхней страховкой 7в+ категории трудности. Если 7в, то – 7с. Количество перехватов от 15 до 25, количество подходов – от 3 до 5 без отдыха. Такие занятия являются хорошей подготовкой для прохождения соревновательных трасс «боулдерингового» типа (неравномерных по сложности).

- 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 учащихся, 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 детей, занимающихся по программе 1-го года обучения, рекомендованная минимальная категория сложности трасс 7а - 7в.

- 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 человек может преодолеть «с листа».

Лазанию «с листа» трасс 7а+ категории трудности могут соответствовать трассы 7в+ «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства каждого ребенка, независимо от уровня подготовленности.

- Лазание на скорость

Занятия проводятся только на трассах, приближенных к эталонным, в связи с включением дисциплины «многоборье» в программу Олимпийских игр, чемпионатов и первенств России.

Пять-семь повторений на каждой трассе, 3-4 захода за 1 занятие. Отдельная отработка стартов-финишей (5-7 заходов) за 1 занятие.

- Боулдеринг

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном скальном рельефе.

Количество трасс варьируется от 5 до 10, количество попыток на трассу – от 3 до 10

Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

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

Круговая тренировка. 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.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Разминка. Кроссы на открытом воздухе, игры на открытом воздухе (футбол).

Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения на турнике.

Специальные упражнения для увеличения силы пальцев рук (висы и подтягивания на активных и пассивных зацепах), специальные упражнения для развития плечевого пояса (широкие перехваты по большим зацепам без помощи ног, подтягивания «широким хватом» и т.п.), упражнения на равновесие (хождение по тросу), упражнения на специальных тренажерах.

Цель тренировки: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня специальной физической подготовки для прохождения сложных трасс.

Разработан специальный комплекс упражнений для повышения выносливости и максимальной силы (см. Приложение)

4. Тактическая подготовка.

Разработка стратегии и тактики прохождения соревновательных трасс.

Создание алгоритма прохождения трасс с альтернативными вариантами.

Расчет времени начала и окончания разминки перед стартом.

Методическое обеспечение технической, общефизической подготовки и формы обеспечения содержания:

- Объяснение материала
- Демонстрация технических приемов и трасс
- Имитация соревнований на занятиях
- Последовательное усложнение заданий
- Анализ и самоанализ (ведение дневника самоконтроля)
- Количественная оценка качества занятий
- Сдача контрольных нормативов ОФП и специальной подготовки
- Просмотр видео с соревнований.

5. Тестирование, контрольные нормативы

Наименование норматива	Год обучения	
	1 год	2 год
Подтягивания на турнике	15	25
Пресс в висе на турнике	20	30
Подтягивания на одной руке	0/1 (м) 0/0 (д)	1/2(м) 0/1(д)
Выходы силой на турнике	3 (д) 5(м)	5(д) 10(м)
Подъем переворотом на турнике	3 (д) 5(м)	5(д) 10(м)
Категория сложности прохождения трасс «с листа»	7а-7б	7б-8а

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Врачебный контроль и самоконтроль

Цель занятий: совершенствование методов самоконтроля за физическим состоянием во время тренировок.

Краткое содержание занятий:

- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов
- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе
- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха
- медико-биологические средства восстановления (закаливание, питание, витамины)

Методическое обеспечение и формы обеспечения содержания:

- лекции, беседы
- проверка ведения дневников самоконтроля
- зачет по средствам восстановления в спорте (ситуационные задачи)
- ознакомление учащихся с литературой по спортивной медицине для углубленного изучения (домашние задания)

2. Техническая подготовка

Цель занятий: совершенствование навыков прохождения трасс в трех дисциплинах: трудность, боулдеринг, скорость (эталон)

Содержание занятий:

- Лазание на выносливость.

а) Категория трудности предлагаемых учащимся трасс – на категорию ниже той, которую человек может преодолеть «с листа». Если «с листа» он пролезает трассы сложностью 7с, то для повышения выносливости ему можно предложить трассы 7б-7б+ категории трудности. Если уровень «с листа» - 8а, то для улучшения выносливости ему лучше предложить трассы 7с-7с+ к/тр. Количество перехватов от 50 до 70. Такие занятия способствуют быстрому восстановлению мышц в возможных местах «отдыха» на длинных и «ровных» (без резких перепадов категории сложности на отдельных участках) соревновательных трассах, умению продолжать лазание даже на «забитых» руках.

б) Категория трудности предлагаемых трасс – на категорию выше той, которую учащийся может преодолеть «с листа». Например, если «с листа» человек пролезает трассы сложностью 7с, то для повышения силовой выносливости ему можно предложить короткие трассы с верхней страховкой 8а категории трудности. Если 8а, то – 8б. Количество перехватов от 15 до 25, количество подходов – от 3 до 5 без отдыха. Такие занятия являются хорошей подготовкой для прохождения соревновательных трасс «боулдерингового» типа (неравномерных по сложности).

- 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 учащихся, 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 детей, занимающихся по программе 2-го года обучения, рекомендованная минимальная категория сложности трасс 7б-7б+.

- 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 человек может преодолеть «с листа».

Лазанию «с листа» трасс, к примеру, 7б категории трудности могут соответствовать трассы 7с «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства каждого ребенка, независимо от уровня подготовленности.

- Лазание на скорость

Занятия проводятся только на трассах, приближенных к эталонным, в связи с включением дисциплины «многоборье» в программу Олимпийских игр, чемпионатов и первенств России.

Пять-семь повторений на каждой трассе, 3-4 захода за 1 занятие. Отдельная отработка стартов-финишей (5-7 заходов) за 1 занятие.

- Боулдеринг

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном скальном рельефе.

Количество трасс варьируется от 5 до 10, количество попыток на трассу – от 3 до 10

Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

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

Лазание боулдеринговых трасс является так же наилучшим способом совершенствования техники лазания на трудность, способствует росту максимальной мышечной силы.

- Специальные упражнения на технику лазания

Круговая тренировка. 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.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Разминка. Кроссы на открытом воздухе, игры на открытом воздухе (футбол).

Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения на турнике.

Специальные упражнения для увеличения силы пальцев рук (висы и подтягивания на активных и пассивных зацепах), специальные упражнения для развития плечевого пояса (широкие перехваты по большим зацепам без помощи ног, подтягивания «широким хватом» и т.п.), упражнения на равновесие (хождение по тросу), упражнения на специальных тренажерах.

Цель занятий: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня специальной физической подготовки для прохождения сложных трасс.

Разработан специальный комплекс упражнений для повышения выносливости и максимальной силы (см. Приложение к Программе)

4. Методическое обеспечение технической, общефизической и специальной подготовки и формы обеспечения содержания:

- Объяснение материала
- Демонстрация технических приемов и трасс
- Имитация соревнований на тренировках
- Последовательное усложнение заданий
- Анализ и самоанализ (ведение дневника самоконтроля)
- Количественная оценка качества тренировок
- Сдача контрольных нормативов
- Просмотр видео с соревнований.

5. Тестирование, контрольные нормативы

Наименование норматива	Год обучения	
	1 год	2 год
Подтягивания на турнике	15	25
Пресс в висе на турнике	20	30
Подтягивания на одной руке	0/1 (м) 0/0 (д)	1/2(м) 0/1(д)
Выходы силой на турнике	3 (д) 5(м)	5(д) 10(м)
Подъем переворотом на турнике	3 (д) 5(м)	5(д) 10(м)
Категория сложности прохождения трасс «с листа»	7а-7б	7б-8а

Список использованной литературы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»- № 273-ФЗ,2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2010 года.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», 2014
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Спортивная медицина. Чоговадзе А.В. Москва, 2014г.
6. Настольная книга тренера. Н.Г.Озолин Москва, 2004г.
7. Физиологические основы двигательной активности. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов Москва, 2010г.
8. Энергетическое здоровье. М.Норбеков, Ю. Хван С.-Петербург, 2000г. Полный курс бодибилдинга. И.Е. Гусев Минск, 2010 г.
9. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2014г.
10. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2017 г.
11. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2017г.
12. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2015г.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
14. Гуревич И.А. Круговая тренировка для развития физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010.
15. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2015.
16. www.mountain.ru
17. www.c-f-r.ru

Приложение к Программе « Работа с одаренными детьми»

Комплекс упражнений «Общая и специальная физическая подготовка» для подготовки учащихся к дисциплине «многоборье»

(повышение силовой выносливости). Аэробно-анаэробный метод.

8 упражнений на различных снарядах по 55 секунд с отдыхом в 5 секунд (затем - переход на следующий снаряд).

Упражнения чередуются по принципу поочередной работы разных групп мышц с целью ускорения утилизации молочной кислоты во время прохождения комплекса.

1. Подтягивание на пассивных зацепах. Высокая нагрузка на кончики пальцев при большом крутящем моменте на кисти рук, обусловленным большим размером пассивных зацепов. Основная нагрузка: мышцы предплечья – 80%, бицепсы – 20%.
2. Силовой тренажер. Нагрузка на грудные мышцы. Вес груза -50-70 % от веса человека. Важен контроль правильного положения спины.
3. Зашагивание на ступень высотой «до пояса» правой ногой с разворотом колена «вправо».
4. Подтягивания на пассивных «мизерах» (max 10 мм толщиной). Основная нагрузка на предплечья.
5. Отработка «подхвата» над головой на силовом тренажере правой рукой. Нагрузка на бицепс, широчайшую мышцу спины, дельтовидную мышцу. Допускается сгибать руку в локте.
6. Зашагивание на ступень высотой «до пояса» левой ногой с разворотом колена «влево».
7. Отработка «подхвата» над головой на силовом тренажере левой рукой. Нагрузка на бицепс, широчайшую мышцу спины, дельтовидную мышцу. Допускается сгибать руку в локте.
8. Выход силой с помощью ног (правая-левая) на покатую плоскость с регулируемым углом наклона. Отработка техники движений «выкат на ногу» на больших рельефах. Модифицированный «выход силой» на турнике, только с использованием техники работы ног.

*После выполнения комплекса необходимо контролировать динамику пульса в течение 3 минут.

Лист корректировки
Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное скалолазание», возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 7 лет

Мониторинг качества выполнения Программы, показал необходимость изменения сроков реализации Программы по следующим причинам:

1. Возраст многих детей, закончивших обучение по программе 7-го года, не достиг 18 лет, т.к. при формировании группы в большей степени учитывался уровень технической и физической подготовки учащихся, а не возрастной принцип. В связи с этим в группу входили дети разного возраста.
2. В связи с включением скалолазания в олимпийские виды спорта возникла необходимость работы с детьми 10-летнего возраста для их поэтапной подготовки к новой олимпийской дисциплине «многоборье», которая включает в себя все 3 дисциплины: трудность, скорость, боулдеринг.

В связи с этим более целесообразно разделить 7-летнюю программу на 3 самостоятельных :

Программа №1. Возраст учащихся 10-13 лет (3 года обучения)

Программа №2. Возраст учащихся 13-16 лет (3 года обучения)

Программа №3 « Одаренные дети». Возраст учащихся 16-17 лет (2 года обучения)

По программе «Одаренные дети» будут заниматься дети, закончившие обучение по программе №2 и те, кто успешно пройдет тестирование по физической и технической подготовке.