

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
«25» августа 2016 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ДТД и М
Андреева Г.Н.Андреева

«25» августа 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное скалолазание»
Возраст учащихся: 5-11 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Заломина Наталья Анатольевна,
Чирик Валентина Николаевна,
педагоги дополнительного образования

Калининград 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по спортивному скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Уставом МАУДО ДТДиМ; постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 (об учреждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»); нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Спортивное скалолазание» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, направлена на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение к культурным ценностям.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки детей в соответствии с современными требованиями.

Новизна программы.

Обучение навыкам скалолазания осуществляется в профессионально оснащённом скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 5-ти лет.

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся реализуют свои естественные потребности в лазании, приобретают практические умения и навыки, развивают уверенность в себе и своих силах. Занятия на большом скалодроме дают реальные возможности решать психологические проблемы детей (боязнь высоты).

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

1. Ознакомить с историей скалолазания в России, снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.
2. Обучить приемам страховки и самостраховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.
4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям.

Развивающие:

1. 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).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Воспитать трудолюбие и волевые качества.
4. Сформировать стойкий интерес к скалолазанию.

Отличительная особенность программы:

Образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия Дворца творчества и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании оригинальных авторских методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятиям скалолазанием.

Особенности возрастной группы детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5 - 12 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 5-ти летнего возраста детей.
2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям ребята, достигшие 6-ти летнего возраста, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача и выполнившие нормативные требования для перевода на очередные этапы подготовки.

Также допускаются дети, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует «Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

Дополнительная образовательная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Делится на учебный год (с 01.09. по 31.05.) – аудиторные занятия, и летний период (с 01.06. по 31.08.) – внеаудиторные занятия.

Количество обучающихся:

1-3-ий год обучения – не более 12 человек.

Уменьшение численности продиктовано необходимостью проведения индивидуальной работы с детьми.

Формы и режим занятий.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, экскурсия, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, соревнования, спортивные игры и эстафеты.

Основной формой организации образовательного процесса на занятии являются индивидуальные задания педагога по совершенствованию техники лазания и развитию необходимых физических качеств ребенка.

Режим занятий:

1-й год обучения – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа – 144 часа в год),

2-й год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа – 216 часов в год),

3-й год обучения – 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа – 324 часа в год).

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения учащихся отслеживаются три вида результатов: текущие (выявление успехов и ошибок в работе); промежуточные (проверяется уровень освоения программы за учебный год); итоговые (определяется уровень ЗУН по окончании всего курса обучения). Для этого проводятся тестирование, сдача контрольных нормативов и мониторинг.

К концу 1-ого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю скалолазания в Калининградской области;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию скалолазного снаряжения;
- разные виды зацепов.

Уметь:

- использовать приемы страховки и само страховки;
- поддерживать личную гигиену;
- применять основные виды лазания;
- проводить разминку;
- пролезать трассы до 15 перехватов (вверх, вниз и траверс).

К концу 2-ого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю скалолазания в России;
- технику безопасности на занятиях и во время соревнований;
- узел «восьмерка»;
- основы и способы закаливания;

- способы спуска с трассы;
- тактические и психологические приемы.

Уметь:

- страховать и страховаться;
- подбирать снаряжение;
- подбирать технику лазания в зависимости от рельефа;
- пролезать траверс (более 15 перехватов);
- пролезать трассы 4-5 категорией сложности;
- пролезать трассы с «листа».

К концу 3-его года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю скалолазания в мире;
- технику безопасности на занятиях и во время соревнований;
- виды соревнований, порядок проведения;
- тактические и психологические приемы.

Уметь:

- страховать и страховаться;
- осуществлять самоконтроль;
- выполнять различные технические элементы;
- вязать «восьмерку»;
- пролезать трассы с «листа»;
- пролезать трассы 5-6 категорий сложности.

Формы контроля освоения дополнительной образовательной программы:

1. Текущий контроль (3 раза в год). Мониторинг.
2. Промежуточная аттестация (в конце года).
3. Итоговая аттестация (по окончании курса обучения).
4. Открытые занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|----|---|---|--|---|
| | | всего | теорет. занятия | практ. занятия |
| 1. | <i>Физическая культура и спорт в Калининградской области.</i> Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | <i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</i> | 1 | 1 | - |
| 3. | <i>Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.</i> | 1 | 1 | - |
| 4. | <i>Гигиена спортивной тренировки.</i> | 1 | 1 | - |
| 5. | <i>Краткая характеристика техники лазанья.</i> | 2 | 2 | - |
| 6. | <i>ОФП.</i> Выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация. | 6 6 2 | - | 6 6 2 |
| 7. | <i>Техническая подготовка.</i> Лазание на выносливость Прохождение трасс по карточкам Отработка техники прохождения трасс по карточкам Лазание на «скорость» Боулдеринг Специальные упражнения на технику лазания Лазание трасс до 5 перехватов Лазание трасс 5-10 перехватов Лазание трасс 10-15 перехватов Лазание траверса | 14 10 10 10 16 14 16 14 12 8 | - - - - - - - - - - | 14 10 10 10 16 14 16 14 12 8 |
| | Итого: | 144 | 6 | 138 |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год обучения

1. *Физическая культура и спорт в Калининградской области. Краткий обзор развития скалолазания в Калининградской области.*

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

Краткий обзор развития скалолазания в области. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

2. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях.*

Теоретические занятия. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение само страховки.

3. *Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.*

Теоретические занятия. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

4. *Гигиена спортивной тренировки.*

Теоретические занятия. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

5. *Краткая характеристика техники лазанья.*

Теоретические занятия. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа.

6. *ОФП.*

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты на открытом воздухе. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения на турнике.

Выполнение контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация.

7. *Техническая подготовка.*

Практические занятия.

Лазание на выносливость.

Количество перехватов от 10 до 15, количество подходов – от 3 до 5 раз.

Количество перехватов от 5 до 10, без отдыха, количество подходов – 5-7 раз.

Прохождение трасс по карточкам.

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

Отработка техники прохождения трасс по карточкам.

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

Лазание на «скорость».

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш)

Боулдеринг.

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6, количество попыток на трассу – от 3 до 4.

Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Количество трасс и попыток – индивидуально.

Специальные упражнения на технику лазания.

Круговая тренировка. Количество перехватов – от 4 до 6. 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 тренировку – от 4 до 6, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс до 5 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 5-10 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 10-15 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание траверса.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|----|---|--|---|--|
| | | всего | теорет. занятия | практ. занятия |
| 1. | <i>Физическая культура и спорт в России.</i> Краткий обзор развития скалолазания в России. Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | <i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</i> | 1 | 1 | - |
| 3. | <i>Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.</i> | 1 | 1 | - |
| 4. | <i>Гигиена спортивной тренировки.</i> Закаливание. | 1 | 1 | - |
| 5. | <i>Краткая характеристика техники лазанья.</i> | 2 | 2 | - |
| 6. | <i>ОФП.</i> Выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация. | 6 6 2 | - | 6 6 2 |
| 7. | <i>Техническая подготовка.</i> Лазание на выносливость Прохождение трасс «с листа» Отработка техники прохождения трасс «после опробования» Лазание на скорость Боулдеринг Специальные упражнения на технику лазания Лазание трасс до 5 перехватов Лазание трасс 5-10 перехватов Лазание трасс 10-15 перехватов Лазание траверса Лазание трасс с «верхней» страховкой | 14 12 12 10 18 18 16 16 16 16 34 | - - - - - - - - - - - | 14 12 12 10 18 18 16 16 16 16 34 |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|------------|----------|------------|
| | Лазание трасс с «нижней» страховкой | 12 | - | 12 |
| 8. | <i>Тактическая подготовка.</i> | 1 | 1 | - |
| 9. | <i>Психологическая подготовка.</i> | 1 | 1 | - |
| | Итого: | 216 | 8 | 208 |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА 2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

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

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе и на соревнованиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение само страховки. Узел «восьмерка», техника вязания.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

4. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия. 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.

5. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.

Теоретические занятия. Виды лазанья. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск, способы спуска.

6. ОФП.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты на

открытом воздухе. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения на турнике.

Выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация.

7. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Лазание на выносливость.

Количество перехватов от 15 до 25, количество подходов – от 3 до 5 без отдыха.

Прохождение трасс «с листа».

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

Отработка техники прохождения трасс «после опробования».

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

Лазание на скорость.

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш)

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 спортсменов. Количество трасс и попыток – индивидуально.

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 тренировку – от 5 до 7, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс до 5 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 5-10 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 10-15 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание траверса.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов.

Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс со страховкой.

8. Тактическая подготовка. Теоретические занятия.

Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

9. Психологическая подготовка. Теоретические занятия.

Воспитание моральных качеств. Воспитание волевых качеств (сила воли, трудолюбие, терпеливость, решительность, уверенность в своих силах, дисциплинированность). Имитация соревнований на тренировках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|------------|---|------------------|--------------------|-------------------|
| | | всего | теорет. занятия | практ. занятия |
| 1. | <i>Физическая культура и спорт в мире.</i> Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | <i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</i> | 1 | 1 | - |
| 3. | <i>Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.</i> | 1 | 1 | - |
| 4. | <i>Гигиена спортивной тренировки.</i> Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Режим дня. | 1 | 1 | - |
| 5. | <i>Краткая характеристика техники лазанья.</i> <i>Виды соревнований в скалолазании.</i> | 2 | 2 | - |
| 6. | ОФП. Выполнение контрольных нормативов. Итоговая аттестация. | 10 | - | 10 |
| | | 6 | | 6 |
| | | 3 | | 3 |
| 7. | <i>Техническая подготовка.</i> | | | |
| | Лазание на выносливость | 21 | - | 21 |
| | Прохождение трасс «с листа» | 18 | - | 18 |
| | Отработка техники прохождения трасс «после опробования» | 18 | - | 18 |
| | Лазание на скорость | 20 | - | 20 |
| Боулдеринг | 24 | - | 24 | |

| | | | | |
|----|---|------------|----------|------------|
| | Специальные упражнения на технику лазания | 24 | - | 24 |
| | Лазание трасс до 5 перехватов | 26 | - | 26 |
| | Лазание трасс 5-10 перехватов | 26 | - | 26 |
| | Лазание трасс 10-15 перехватов | 25 | - | 25 |
| | Лазание траверса | 14 | - | 14 |
| | Лазание трасс с «верхней» страховкой | 60 | - | 60 |
| | Лазание трасс с «нижней» страховкой | 21 | - | 21 |
| 8. | <i>Тактическая подготовка.</i> | 1 | 1 | - |
| 9. | <i>Психологическая подготовка.</i> | 1 | 1 | - |
| | Итого: | 324 | 8 | 316 |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3 год обучения

1. Физическая культура и спорт в мире. Краткий обзор развития скалолазания в мире.

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

Краткий исторический обзор развития скалолазания за рубежом. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе и на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение само страховки. Узел «восьмерка», техника вязания и применение.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

4. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие,

сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.

Теоретические занятия. 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.

Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

6. ОФП.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты на открытом воздухе. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения на турнике. Спортивные игры.

Выполнение контрольных нормативов. Итоговая аттестация.

7. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Лазание на выносливость.

Количество перехватов от 15 до 25, количество подходов – от 3 до 5 без отдыха. Лазание трасс 5-6 категорий сложности. Категории предлагаемых спортсменам трасс – на категорию ниже той, которую спортсмен может преодолеть «с листа».

Прохождение трасс «с листа».

Категория трудности трасс варьируется в зависимости от уровня технической и общефизической подготовки спортсменов (3-6 к.с.).

Отработка техники прохождения трасс «после опробования».

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

Рекомендуемая категория сложности предлагаемых трасс на 1 или 2 категории больше, чем та, которую спортсмен может преодолеть «с листа».

Лазание на скорость.

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш)

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 спортсменов. Количество трасс и попыток – индивидуально.

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 тренировку – от 5 до 7, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс до 5 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 5-10 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс 10-15 перехватов.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание траверса.

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Лазание трасс с «верхней» страховкой.

Лазание трасс с «нижней» страховкой.

8. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия.

Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

9. Психологическая подготовка.

Теоретические занятия.

Воспитание моральных качеств. Воспитание волевых качеств (сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка, самообладание, решительность, мужество, уверенность в своих силах, дисциплинированность).

Специальная психологическая подготовка (приучение к условиям «поле боя», тренировка в моделированных более трудных условиях). Психологические тесты, имитация соревнований на тренировках.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Формы и методы проведения занятия в спортивном скалолазании зависят от возраста воспитанников. В младшем и среднем возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, поэтому работу с детьми надо строить в этом направлении. Занятия в группах 1-3 года обучения проводятся в игровых и соревновательных формах, меняя нагрузку через каждые 10 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями.

Воспитанники занимаются на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям. Одновременно осваиваются основы страховки и безопасного лазанья. Методические рекомендации предусматривают лазание невысоко в режиме боулдеринга. Для детей с опережающим развитием в индивидуальном порядке вводится лазание с «верхней», а затем с «нижней» страховкой.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов и схем трасс, показ и выполнение упражнений, наблюдение, работа по готовому образцу схем трасс);
- практические методы обучения (тренинг, индивидуально-тренировочные задания, карты трасс на трудность).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированный метод обучения;

- репродуктивный метод обучения;
- частично-поисковый метод обучения;
- исследовательский метод обучения.

Применяемые формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- командная.

Формы проведения занятий:

- тренировка;
- занятие-игра;
- подготовка к соревнованиям;
- турнир;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Материальное обеспечение:

- скалодром;
- зал боулдрина;
- верёвки (6мм, 10мм, 12мм.);
- карабины;
- страховочные и спусковые устройства;
- обвязки и беседки (страховочные системы);
- зацепки, оттяжки.

Технологии, применяемые на занятиях по скалолазанию:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

1. Разминка и заминка.

В ходе разминки задействуются три основных фактора физической активности: психологический, двигательный и самонастрой. Разминка существенно улучшает лазание. Отмените разминку или проведите ее слишком быстро, и вы подвергните свои мышцы и сухожилия напряжению прежде, чем они будут готовы к ней. Заминка, наоборот, помогает снять напряжение с мышц постепенно снижая нагрузку.

2. Пальчиковая гимнастика.

Движения пальцев и кистей рук ребёнка имеют особое развивающее воздействие.

Ещё 2000 лет до нашей эры в Китае было известно, что игры и упражнения с участием рук и пальцев влияют на развитие мозга человека. В Японии была создана оздоровительная методика воздействия на руки. Восточные медики установили, что воздействие на большой палец повышает функциональную активность головного мозга, воздействие на указательный палец положительно воздействует на состояние желудка, массаж среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Регулярные упражнения оздоравливают организм, улучшают память, умственные способности ребёнка, устраняют эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Упражнения пальчиковой гимнастики очень важны для формирования личности ребенка. Дети с плохой координацией движений рук хуже рисуют, испытывают

трудности на уроках физкультуры. У них недостаточно развита общая координация движений. Поэтому очень важно начать развивать силу, быстроту и ловкость рук у детей своевременно, еще до их поступления в школу.

Использование пальчиковых упражнений помогает ликвидировать писчий спазм, а также болезни, связанные с заболеваниями нервной системы. Гимнастика может включаться в разминку или динамическую паузу.

3. Подвижные и спортивные игры.

Весь тренировочный процесс состоит из использования различных игровых ситуаций. Ведь учащиеся дошкольного и младшего школьного возраста могут поддерживать устойчивое внимание от 8-10 минут до 20-25 минут, после чего они отвлекаются и им нужен отдых. Поэтому после каждой трассы проводятся различные игры:

- на выносливость – кто дальше пролезет; кто продержится дольше на одной руке, на двух руках, на одной руке и одной ноге и т.д.
- на скорость – кто быстрее пролезет трассу; чья команда быстрее нарисует рожицу на листе наверху скалодрома и т.д.
- на силу – лазание трасс одной рукой; «ногоход»; «рукоход»; «паучки» и т.д.
- на координацию – упражнение с динамическим хватом: кто первый достанет до зацепки; кто сможет сделать «вкрест» перехват; у кого самые сильные пальцы, передай предмет и т.д.
- на сплочение – командные игры.

4. Гимнастика корригирующая.

Проводится в соревновательной форме. Это включение в общую тренировку на 10-15 минут упражнений на силу (траверс одной рукой), на выносливость (прохождение длинной трассы), на гибкость (упражнения на растяжку мышц) и т.д.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни.

1. Тренировочное занятие.

Предпочтение отдается методу круговой тренировки: 7 минут – лазание, 7 минуты – отдых, смена трасс. В условиях лимита времени данный метод позволяет индивидуализировать нагрузку каждого обучающегося на основе достигнутого им уровня физического развития, облегчает учет и контроль, активизирует участие занимающихся в тренировочном процессе, приучает их к самостоятельным занятиям и самоконтролю.

Также на занятиях применяется метод прогрессивного повтора – это лазание по трассе вверх и вниз. С каждым разом ребенок выполняет движение лучше и утомляемость его растет. Эффективность и усталость развиваются вместе – это суть метода прогрессивного повтора.

2. Групповое сотрудничество.

В дошкольном и младшем школьном возрасте преобладает наглядно-действенное мышление, когда познание и понимание окружающего мира осуществляется в процессе выполнения реальных действий.

Группе или паре скалолазов эффективнее работать над проблемой, чем одному. Они совместно исследуют и наблюдают друг над другом, подсказывают относительно лучшей последовательности движений или позиции тела. При умелом распределении пар во время совместных действий и ответственности за свои поступки, привыкают

помогать своим товарищам. Также большое влияние оказывает мнение сверстников на поведение, повышается работоспособность, совершенствуется координация.

Работая с партнером, дети совершенствуются в анализе технических приемов напарника. Таким образом, им легче правильно анализировать свои собственные технические достоинства и недостатки.

Партнерство становится эффективнее, если оно осуществляется между одинаково хорошими скалолазами с несходными стилями лазания. Наблюдения за другим, желательнее более подготовленным скалолазом, также является плюсом совместных тренировок. Более опытный скалолаз сразу увидит ошибку и поможет новичку ее устранить для того, чтобы пролезть трассу.

III. Коррекционные технологии.

1. Технологии музыкального воздействия.

Для снятия напряжения и повышения эмоционального настроения на тренировках.

2. Технологии воздействия цветом.

Цветовая гамма скалодрома, теплые желто-коричневые тона снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Темно-синий потолок зрительно уменьшает высоту скалодрома.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Источники

1. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
3. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
4. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.
7. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2005.
8. www.mountain.ru

9. www.baltrock.ru