

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» июне 2018 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н. Андреева
«04» июне 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное скалолазание»
Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации: 3 года

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

Калининград 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 3 года. Возраст учащихся – **10-13 лет**.

Занятия ориентированы на совершенствование физического и умственного развития учащихся, укрепление здоровья, воспитание волевых качеств, приобщение к культурным и нравственным ценностям.

Актуальность программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в Калининграде и Калининградской области.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания детей, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств. Знание закономерностей формирования личности учащегося в процессе его спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Спортивные соревнования по скалолазанию последнее время приобрели большую популярность в России. Однако, методологическая база построения процесса обучения в самом начале образовательного процесса, как целостная технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

В основу данной программы заложены следующие принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса, технико-тактической, психологической и теоретической

подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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)
- лазание коротких сверхсложных трасс (боулдеринг)

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 учащихся 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.

Основные тенденции развития мирового скалолазания

- популяризация скалолазания
- 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

Целью данной программы является привлечение детей к здоровому образу жизни, совершенствование физических качеств и привитие любви к спорту.

Реализация этой программы предполагает решение следующих задач:

1. Пропаганда здорового образа жизни среди детей
3. Укрепление здоровья учащихся
4. Воспитание в человеке высоких нравственных и волевых качеств
5. Воспитание социально - активной творческой личности
6. Подготовка членов сборной команды Калининградской области

Предлагаемый программой учебный план предусматривает ежегодное усложнение заданий на основе общих закономерностей развития физических качеств детей, и является планом подготовки учащихся для выполнения массовых разрядов.

Основные формы учебного процесса:

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

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 – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 324 часа

Программа рассчитана на 3года обучения, предназначена для детей, имеющих медицинский допуск к занятиям спортом.

Возраст занимающихся: 10 – 13 лет. В порядке исключения:

- в группу 1-го года обучения может быть зачислен ребенок 9 лет, прошедший тестирование на выполнение контрольных нормативов;
- в группу 2-го и 3-го годов обучения, минуя этап начальной подготовки, могут зачисляться дети 10-13 лет, занимавшиеся ранее в других объединениях спортивной направленности, сдавшие контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, и выполнившие

требования в соответствии с критериями ожидаемых результатов по данному году обучения.

Общая направленность подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам лазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- переход от общей физической подготовки к специальной физической подготовке.
- планомерное прибавление вариативности приемов лазания.
- постепенное увеличение соревновательной нагрузки.
 - постепенное и планомерное увеличение интенсивности занятий.
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

1-й год обучения

- выполнение учащимися контрольных нормативов по общей физической подготовке для последующего обучения скалолазанию.
- повышение социальной адаптивности учащихся
- развитие коммуникативности учащихся
- приобретение первичных навыков страховки
- прохождение учащимися трасс 5a-5c+ к/тр

2-й год обучения

- повышение уровня общей физической подготовки учащихся
- закрепление навыков страховки и овладение основами ТБ при проведении занятий по скалолазанию
- приобретение учащимися первичных знаний по правилам проведения соревнований и подготовке к ним
- прохождение учащимися трасс 5c+ – 6a к/тр.
- выполнение юношеских разрядов

3-й год обучения

- закрепление и развитие первичных знаний, умений, навыков
- прохождение учащимися трасс 6a – 6c к/тр.
- приобретение учащимися первичных знаний по моделированию трасс
- подготовка учащихся к участию во Всероссийских и международных соревнованиях
- выполнение массовых спортивных разрядов

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

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1-й период			
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	1
3	Скалолазное снаряжение, одежда обувь.	1	1	-
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-
5	Краткая характеристика техники лазания. Правила соревнований.	3	3	-
6	Общая физическая подготовка	54	-	54
7	Специальная физическая подготовка	27	-	27
8	Техническая подготовка	108	-	108
9	Тактическая подготовка	6	3	3
10	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные)	6	-	6
11	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3
12	Промежуточная аттестация	3	1	2
	ИТОГО	216	12	204
	2-й период			
1	Летний период (внеаудиторные занятия)	48		48
	Итого за календарный год	264	12	252

**Учебный план
2-го года обучения.**

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1-й период			
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	1
3	Скалолазное снаряжение, одежда обувь.	1	1	-
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-
5	Краткая характеристика техники лазания. Правила соревнований.	3	3	-
6	Общая физическая подготовка	54	-	54
7	Специальная физическая подготовка	27	-	27
8	Техническая подготовка	108	-	108
9	Тактическая подготовка	6	3	3
10	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные)	6	-	6
11	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3
12	Промежуточная аттестация	3	1	2
	ИТОГО	216	12	204
	2-й период			
1	Летний период (внеаудиторные занятия)	48		48
	Итого за календарный год	264	12	252

**Учебный план
3-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	Общефизическая подготовка	54	-	54
5	Специальная физическая подготовка	42	-	42
6	Моделирование трасс	30	3	27
7	Участие в соревнованиях (муниципальные, областные, международные)	18	-	18
8	Выполнение контрольных нормативов	3	1	2
9	Итоговая аттестация	3	1	2
	Итого:	324	14	310

СОДЕРЖАНИЕ

1 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 время занятий, 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.

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, 7 минут лазания, переход (время отдыха между трассами 3 минуты).

б) Лазание трасс по 15-20 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 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. Рекомендованная категория сложности классических трасс на скорость для 1-го года обучения 5а 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 скальном 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.

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.

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:

норматив	1	2	3
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Подъем ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3
Категория трудности трасс, пройденных «с листа»	5а	5с+	6а

7. 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).

Содержание

2 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 время занятий, 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 тренировках. 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.

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 формы, расположения и 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.

3. 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 движения. 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. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее вариативность в процессе занятий. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Особенности техники, связанные с индивидуальным анатомическим строением 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 категории трудности на различных видах рельефа по 6-8 перехватов, 7 минут лазания, переход (время отдыха между трассами 3 минуты).

б) Лазание трасс по 15-20 перехватов на стенах с различным углом наклона (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 2-го года обучения рекомендованная категория сложности трасс 5с+6а 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 5с категории трудности, например, могут соответствовать трассы 5с+ - 6а к/тр «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. Рекомендованная категория сложности классических трасс на скорость для 2-го года обучения 5б-5с 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 скальном 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.

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.

8. 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.

9. Выполнение контрольных нормативов:

норматив	1год	2год	3год
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Подъем ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3
Категория трудности трасс для прохождения «с листа»	5а-5с+	5с+-6а	6а-6с

10. 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).

Содержание 3год обучения

1. Вводное занятие.

Правила соревнований. Требования к снаряжению. Техника безопасности при работе с веревкой. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль

2. Техническая подготовка

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

Содержание занятий:

- Лазание на выносливость.

а) Категория трудности предлагаемых спортсменам трасс – на категорию ниже той, которую спортсмен может преодолеть «с листа». Если «с листа» человек пролезает трассы сложностью бб, то для тренировки выносливости ему можно предложить трассы ба-ба+ категории трудности. Если уровень «с листа» - бс, то для тренировки выносливости ему лучше предложить трассы бв – бв+ 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 спортсмен может преодолеть «с листа». Например, если «с листа» человек пролезает трассы сложностью бб, то для тренировки силовой выносливости ему можно предложить короткие трассы с верхней страховкой бс категории трудности. 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, 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, занимающихся по программе 3-го года обучения, рекомендованная минимальная категория сложности трасс «с листа» ба.

- Лазание трасс «после опробования»

Категория трудности трасс зависит от уровня подготовки занимающихся. 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 ба категории трудности могут соответствовать трассы ба+бб «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства учащихся.

- Лазание на скорость

Лазание трасс на различном скальном рельефе: вертикали, стенки с углом наклона 10-30 градусов, «карнизы», потолки, 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. Категория сложности трасс на скорость для 3-го года обучения минимальная 5с+. Для прохождения эталонной трассы на время необходимо добавить зацепы по стандартной схеме, разработанной и утвержденной Федерацией скалолазания России.

- 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 4

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

Занятие по принципу «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.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.

4. 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

5. 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.

Методическое обеспечение технической, общефизической подготовки и формы обеспечения содержания:

- Объяснение материала
- Демонстрация технических приемов и трасс
- Игры
- Имитация соревнований на тренировках
- Последовательное усложнение заданий
- Анализ и самоанализ (ведение дневника самоконтроля)
- Количественная оценка качества тренировок
- Сдача контрольных нормативов ОФП и специальной подготовки
- Просмотр видеофильмов

5. Моделирование трасс

Подготовка трасс на трудность, подготовка трасс на скорость, подготовка боулдеринговых трасс .

Моделирование и подготовка трасс развивает творческие способности учащихся, способствует умению безошибочно «читать» трассы других постановщиков.

Методическое обеспечение и формы обеспечения содержания темы: объяснение материала, обсуждение поставленной задачи, оценка категории сложности трассы подготовщиком, моделирование соревнований, оценка категории сложности трассы после опробования другими учащимися, анализ проделанной работы, привлечение учащихся к подготовке трасс на соревнованиях муниципального уровня для младших групп, просмотр видеофильмов.

6.Выполнение контрольных нормативов

норматив	1год	2год	3год
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Подъем ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3
Категория трудности трасс, пройденных «с листа»	5а	5с+	6а

7.Участие в соревнованиях группы 3-го года обучения.

- первенства коллективов физкультуры
 - соревнования уровня субъектов РФ
 - соревнования муниципального уровня
 - международные соревнования в Литве и Польше для детей 10-13 лет
- Участие в соревнованиях является необходимым условием для достижения целей и решения задач данной Программы, является мотивацией в подготовительный период. Диагностика результатов выступления учащихся позволяет определять и корректировать эффективность тренировочного процесса.
- Оптимальное количество соревнований для 3-го года обучения – 6 соревнований в год, включая соревнования в группе во время учебного процесса.

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, подготовка трасс).

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

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