

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 5

Согласовано:  
с Методическим советом  
МАОУ СОШ № 5  
Протокол № 1 от 28.08.2017

Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ № 5  
И.И. Сметанин  
Приказ № 86-1 от 01.09.2017



Рабочая программа по реализации внеурочной  
деятельности обучающихся  
«Скалолазание»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>7</b>
Учебно-тематический план .....	7
Содержание программы .....	7
Прогнозируемые результаты .....	8
Определение результативности обучения .....	8
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>9</b>
Учебно-тематический план .....	9
Содержание программы .....	9
Прогнозируемые результаты .....	11
Определение результативности обучения .....	11
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>12</b>
Учебно-тематический план .....	12
Содержание программы .....	12
Прогнозируемые результаты .....	14
Определение результативности обучения .....	14
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>15</b>
Учебно-тематический план .....	15
Содержание программы .....	15
Прогнозируемые результаты .....	17
Определение результативности обучения .....	17
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>18</b>
Учебно-тематический план .....	18
Содержание программы .....	18
Прогнозируемые результаты .....	20
Определение результативности обучения .....	20
<b>6 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>21</b>
Учебно-тематический план .....	21
Содержание программы .....	21
Прогнозируемые результаты .....	23
Определение результативности обучения .....	23
<b>ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>24</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>25</b>
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>26</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>27</b>
Литература – детям .....	27
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ</b> .....	<b>28</b>
Таблица № 1 .....	28
Контрольные нормативы физической подготовки .....	28
Таблица № 2 .....	28
Оценка уровня физической подготовки (по таблице № 1) .....	28
Снаряжение .....	29
<i>ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</i> .....	29
<i>КОМПЛЕКТ ГРУППОВОГО ОБЩЕТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ</i>	
<i>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ</i> .....	29
<i>МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРУППЫ</i> .....	29
<i>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ</i> .....	29
<i>АПТЕЧКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ</i> .....	29
<i>СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННОГО УЧАЩИМСЯ НА УЧЕБНО-</i>	
<i>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ</i> .....	30
<i>МИНИМАЛЬНЫЙ СОСТАВ АПТЕЧКИ НА ГРУППУ</i> .....	30
<i>МИНИМАЛЬНЫЙ СОСТАВ РЕМНАБОРА НА ГРУППУ</i> .....	30
Упражнения по скалолазанию в игровой форме для детей от 7 до 10 лет .....	31
Специальные приемы спортивного скалолазания (комплекс специальных упражнений) .....	34
Права и обязанности участников соревнований, представителей и тренеров .....	35
Требования присвоения массовых разрядов и условия их выполнения .....	36
Спортивный дневник учащегося .....	38
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ</b>	
<b>(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «СКАЛОЛАЗАНИЕ» НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД</b> .....	<b>39</b>

### **Пояснительная записка**

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

#### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Раньше скалолазание развивалось исключительно как занятия на природных массивах, благо в Ленинградской области таких массивов насчитывается несколько. В связи с развитием мегаполиса и погодными условиями в нашем регионе все труднее становится выезжать на природу для занятий. Благодаря новым технологиям появились скалодромы (в том числе в спортивных залах), доступные большинству желающих, дающие возможность продолжать занятия скалолазанием в течение всего года, а также данный вид спорта становится доступным для детей любого школьного возраста.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования с другой стороны.

Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но, если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней и т.п.

#### **Направленность программы:**

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная; по уровню освоения – углубленная; в соответствии со структурой непрерывного дополнительного образования - углубленной специализации.

#### **Отличительные особенности программы:**

Данная программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ и программ педагогов дополнительного образования Санкт-Петербурга. Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство спортивно-туристского отдела ДДЮТ.

#### **Цель и задачи программы:**

Создание условий для воспитания, обучения и духовного развития учащихся, формирования грамотного отношения к себе, воспитания волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;

## *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

### **Развивающие**

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

### **Воспитательные:**

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

### **Участники программы:**

Данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как наша программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем и в восьмом классе. Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется в течение 6 лет.

Структура многолетней подготовки обусловлена многими факторами, а сам многолетний процесс подготовки спортсменов-скалолазов подчинён общим закономерностям обучения и воспитания. Постепенно возрастающее количество учебных часов (от 216 до 360 в год) позволяет постепенно увеличивать нагрузку на обучающихся, увеличить количество занятий на естественном рельефе, повысить качество подготовки учащихся к соревнованиям.

### **Этапы реализации программы**

#### **1-ый этап подготовки в скалолазании – группы 1- 2 года обучения**

##### ***Основные задачи этого этапа:***

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным скалолазанием в частности;
- обучение основам техники страховки;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков начальной туристской подготовки;
- участие в соревнованиях новичков, соревнованиях районного масштаба, в Фестивале скалолазания;
- отбор детей для углублённого занятия скалолазанием.

##### ***В итоге занимающиеся должны научиться:***

- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- выполнить нормы 1-2 юношеского разряда по скалолазанию;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста;
- применять на выездах знания, умения, навыки начальной туристской подготовки.

В течение первых двух лет состав групп может меняться, так как дети 8 – 10 лет ищут себе занятие, пробуют себя, многие занимаются параллельно в других секциях и кружках. Но к концу 2-го года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам, причём уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребёнок занимается скалолазанием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, способности). Остальные продолжают занятия в шадающем режиме. Если обучающийся пока не готов перейти на следующий уровень, у него остаются основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней, умение думать, общаться, определённые социальные навыки и т.п. Он может продолжить обучение, не испытывая дискомфорта, преодолевая дистанции, соответствующие его уровню.

### **2-ой этап подготовки – группы 3-6 годов обучения**

#### **Основные задачи этого этапа:**

- общая и специальная физическая подготовка;
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивным скалолазанием;
- освоение новых приёмов и способов лазания;
- овладение навыками лазания на естественном рельефе;
- расширение области применения полученных знаний, умений и навыков применительно к мультисоревнованиям, соревнованиям по горной технике и ПСР.
- развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- развитие тактического мышления, инициативности и самостоятельности;
- овладение навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- систематическое участие в соревнованиях.

#### **В итоге занимающиеся должны:**

- выполнить нормы 1-2 спортивного разряда по скалолазанию;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- выполнить нормативы по ОФП, предусмотренные данной программой для детей этого возраста;
- вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности;
- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;
- успешно применять на практике основные приёмы специальной туристской техники.

Согласно спортивной терминологии, группы 1-2 года обучения – это группы начальной подготовки, группы 3-6 годов обучения – это учебно-тренировочные группы.

### **Основные условия реализации целей программы**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой в течение учебного года по учебному плану. В летние каникулы предусматриваются выезды на естественные полигоны в Ленинградской области, организация учебно-тренировочных сборов на скалах Карельского перешейка, участие в соревнованиях по скалолазанию.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, скалодрома и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса (см. Приложение 2).

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Санкт-Петербурга. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

различным схемам в зависимости от времени года:

1 вариант: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа в помещении, а оставшиеся часы суммируются и отводятся на один выезд с ночевкой в полевых условиях (4+8=12 учебных часов) – в теплые месяцы.

2 вариант: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа – в холодное время года.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися по звеньям (неполным составом группы). Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

По завершении обучения по программе «Скалолазание» учащиеся достигнут определенных спортивных результатов, смогут организовывать свой быт в лесу, будут знать алгоритм оказания первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего, смогут продолжить спортивное совершенствование, будут готовы к поступлению в образовательные учреждения со спортивным уклоном (РГПУ им. А.И. Герцена, ГАФК им. Лесгафта) или педагогические училища.

**Основные формы подведения итогов реализации программы:**

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся: участие в соревнованиях по скалолазанию, технике пешеходного туризма и ориентированию; участие в Международном Фестивале скалолазания; получение разрядов по скалолазанию (см. Приложение 6); сдача спортивных нормативов (см. Приложение 1).

**Учебный план программы**

№	Темы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
	Комплектование группы	6					
1.	Вводное занятие	4	2	2	2	2	2
2.	Техника безопасности	14	30	34	25	25	25
3.	Первая доврачебная помощь	2	4	4	6	8	10
4.	История спортивного скалолазания	2	2	0	0	0	0
5.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	5	5	6	6	6	6
6.	Охрана природы	5	5	2	0	0	0
7.	Спортивный инвентарь	10	10	8	3	0	0
8.	Упражнения для развития выносливости	20	26	20	18	18	14
9.	Упражнения для развития быстроты	20	26	20	18	18	14
10.	Упражнения на развитие силы	20	26	20	18	18	14
11.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	20	26	20	18	18	14
12.	Основы техники спортивного скалолазания	40	44	0	0	0	0
13.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	28	33	60	62	68	68
14.	Участие в соревнованиях	18	18	28	28	42	52
15.	Тренировки на естественном рельефе	0	29	36	42	66	66
16.	Правила, организация и проведение соревнований	0	0	6	10	28	28
17.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	0	0	18	20	0	0
18.	Скалолазание и альпинизм	0	0	2	10	35	36
19.	Планирование тренировки	0	0	0	0	6	9
20.	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>360</b>	<b>360</b>

Всего за 6 лет – 1800 учебных часов.

**1 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
	Комплектование группы		6	6
1.	Вводное занятие	4	0	4
2.	Техника безопасности	4	10	14
3.	Первая доврачебная помощь	2	0	2
4.	История спортивного скалолазания	2	0	2
5.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание	5	0	5
6.	Охрана природы	5	0	5
7.	Спортивный инвентарь	2	8	10
8.	Упражнения для развития выносливости	0	20	20
9.	Упражнения для развития быстроты	0	20	20
10.	Упражнения на развитие силы	0	20	20
11.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	20	20
12.	Основы техники спортивного скалолазания	4	36	40
13.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	24	28
14.	Участие в соревнованиях	2	16	18
15.	Итоговое занятие	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Цели и задачи программы и учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному скалолазанию. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Гимнастическая страховка. Типичные ошибки при страховке. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием. Основные узлы, используемые в скалолазании.

**Практические занятия:** Освоение техники гимнастической страховки.

**Первая доврачебная помощь.** Мелкие травмы (ссадины, порезы, ушибы и т.п.), их обработка.

**История спортивного скалолазания.** Скалолазание как древнейший способ передвижения человека по скалам в поисках пищи и спасения от хищников. Характеристика скалолазания как вида спорта и как вида отдыха.

**Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Вредное влияние курения и употребления алкогольных

напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**Охрана природы.** Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Бережное отношение к флоре и фауне скальных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Правила пребывания на скальных полигонах Ленинградской области.

**Спортивный инвентарь.** Шведская стенка, турник. Снаряжение для занятий скалолазанием. Одежда. Обувь. Скальные туфли. Страховочная система, карабины. Магнезия.

**Практические занятия:** Знакомство с оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапными остановками. Эстафеты: с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из виса на перекладине.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений** Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

**Основы техники спортивного скалолазания.** Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

**Практические занятия:** Отработка технических приемов.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Техника прохождения карнизов, нависаний. Лазание в распоре. Выполнение разворотов, выходов на ногу. Самостраховка и способы ее применения.

**Практические занятия:** Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании (см. Приложение 4).

**Участие в соревнованиях.** На первом году обучения участие в соревнованиях по скалолазанию носит ознакомительный характер.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 1-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- применять на практике основные знания о гигиене и первой помощи при ссадинах;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- грамотно пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые программой для детей данного возраста.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на занятиях, контроль качества выполнения конкретных заданий, тестовые задания.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки» (см. Приложение 1).



**2 год обучения  
Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Техника безопасности	2	28	30
3.	Первая доврачебная помощь	2	2	4
4.	История спортивного скалолазания	2	0	2
5.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание	5	0	5
6.	Охрана природы	5	0	5
7.	Спортивный инвентарь	2	8	10
8.	Упражнения для развития выносливости	0	26	26
9.	Упражнения для развития быстроты	0	26	26
10.	Упражнения на развитие силы	0	26	26
11.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	26	26
12.	Основы техники спортивного скалолазания	4	40	44
13.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	3	30	33
14.	Участие в соревнованиях	2	16	18
15.	Тренировки на естественном рельефе	5	24	29
16.	Итоговое занятие	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	<b>288</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода и места купания.

**Практические занятия:** Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

**Первая доврачебная помощь.** Сильные ушибы, растяжения – симптомы, оказание помощи. Ожоги. Тепловые и солнечные удары – профилактика, первая помощь.

**Практические занятия:** Наложение повязок на конечности.

**История спортивного скалолазания** Краткий исторический обзор развития спортивного скалолазания у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния скалолазания. Перспективы развития. Текущие события в России и за рубежом. Скалолазание в Санкт-Петербурге.

**Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**Охрана природы.** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований.

**Спортивный инвентарь.** Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

**Практические занятия:** Работа на тренажерах, бухтование веревок.

**Упражнения для развития выносливости.** Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег сменяющийся, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений** Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

**Основы техники спортивного скалолазания.** Работа с оттяжками. Лазание с верхней страховкой. Техника смены рук и ног. Виды лазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

**Практические занятия:** Отработка технических приемов.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Лазание в распорах. Страховка и само страховка. Выходы на руках.

**Практические занятия:** Отработка технических приемов. Выполнение разворотов, выходов на ногу, на пятку. Разучивание и освоение специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании (см. Приложение 4).

**Участие в соревнованиях.** Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

**Практические занятия:** Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию.

**Тренировки на естественном рельефе.** Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой.

**Практические занятия:** Освоение техники лазания на скальных массивах.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 2-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- иметь представление о скалолазании в Санкт-Петербурге;
- применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- преодолевать дистанцию с верхней страховкой;
- безошибочно завязывать основные узлы;
- участвовать в соревнованиях по скалолазанию.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на занятиях и соревнованиях, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, анализ результатов участия в соревнованиях, тестовые задания.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки» (см. Приложение 1). Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 6).

**3 год обучения  
Учебно-тематический план**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Техника безопасности	4	30	34
3.	Первая доврачебная помощь	2	2	4
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	6	0	6
5.	Охрана природы	2	0	2
6.	Спортивный инвентарь	2	6	8
7.	Упражнения для развития выносливости	0	20	20
8.	Упражнения для развития быстроты	0	20	20
9.	Упражнения на развитие силы	0	20	20
10.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	20	20
11.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	58	60
12.	Участие в соревнованиях	4	24	28
13.	Тренировки на естественном рельефе	4	32	36
14.	Правила, организация и проведение соревнований	2	4	6
15.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	2	16	18
16.	Скалолазание и альпинизм	2	0	2
17.	Итоговое занятие	2	0	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	<b>288</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения на скалах, на соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила хранения спортивного инвентаря, оборудования, одежды, обуви. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Нижняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака. Безопасное обращение с колющим и режущим инструментом. Питьевая вода и места купания.

**Практические занятия:** Повторение и совершенствование техники верхней страховки. Освоение техники нижней страховки. Организация бивуака.

**Первая доврачебная помощь.** Переохлаждение. Вывихи. Симптомы и оказание помощи. Содержание аптечки на выездах.

**Практические занятия:** Повязки на голову. Повязки на пальцы.

**Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека.** Особенности питания спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Организация питания на сборах. Гигиена на сборах и соревнованиях. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Органы дыхания и обмен веществ. Совершенствование функций систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

**Охрана природы.** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию.

**Спортивный инвентарь.** Искусственный рельеф (зацепы) и способы установки. Статические и динамические веревки.

**Практические занятия:** Вязание различных узлов, разные способы бухтования веревки.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений.** Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Работа связок, работа на КП, организация станций страховки. Техника прохождения карнизов и нависаний.

**Практические занятия:** Отработка технических приемов. Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4).

**Участие в соревнованиях.** Положения и условия соревнований. Отличия соревнований по разным видам туризма. Психологическая подготовка к соревнованиям. Работа в команде на туристских соревнованиях.

**Практические занятия:** Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию. Ознакомительное участие в соревнованиях по технике туризма и спортивному ориентированию.

**Тренировки на естественном рельефе.** Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Классификация трасс по сложности. Ознакомление с организацией верхней страховки. Лазание с верхней и нижней страховкой.

**Практические занятия:** Отработка техники лазания с верхней страховкой на скальных массивах.

**Правила, организация и проведение соревнований.** Воспитательное и агитационное значение соревнований. Федерация Скалолазания РФ. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Виды соревнований.

**Практические занятия:** Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

**Основы техники пешеходного туризма и ориентирования.** Спортивная карта. Компас. Основные условные знаки спортивного ориентирования. Преодоление естественных препятствий в пешеходном туризме. Самостраховка.

**Практические занятия:** Ориентирование на местности. Освоение спуска и подъема с помощью веревки по наклонному склону. Переправа по бревну с самостраховкой.

**Скалолазание и альпинизм.** Скалолазание как часть альпинизма. Особенности прохождения скальных стен во время восхождений. Работа связок.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 3-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- осуществлять меры по обеспечению сохранения природы на выезде;
- применять на практике знания особенностей питания спортсменов;
- собирать аптечку на выезд;
- накладывать повязки;
- применять на практике знания об основах гигиены в полевых условиях;
- преодолевать дистанции заданной сложности с нижней страховкой;
- эффективно выполнять специальные упражнения;
- участвовать в соревнованиях по скалолазанию в своих возрастных группах.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, тестовые задания.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки» (см. Приложение 1). Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 6).

**4 год обучения  
Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Техника безопасности	5	20	25
3.	Первая доврачебная помощь	2	4	6
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	6	0	6
5.	Спортивный инвентарь	3	0	3
6.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18
7.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18
8.	Упражнения на развитие силы	0	18	18
9.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18
10.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	60	62
11.	Участие в соревнованиях	4	24	28
12.	Тренировки на естественном рельефе	2	40	42
13.	Правила, организация и проведение соревнований	2	8	10
14.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	4	16	20
15.	Скалолазание и альпинизм	2	8	10
16.	Итоговое занятие	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	<b>288</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Самостраховка. Типичные ошибки при страховке. Организации бивуака и безопасность. Работа с колющим и режущим инструментом и его хранение.

**Практические занятия:** Закрепление техники нижней страховки. Самостоятельная организация бивуака.

**Первая доврачебная помощь.** Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи.

**Практические занятия:** Наложение жгута, тугие повязки. Имобилизация конечностей.

**Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека.** Гигиена на сборах и соревнованиях. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Составление меню и раскладки на сборы. Мышцы, их строение и взаимодействие. Органы дыхания и обмен веществ. Дыхание в процессе занятий спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Водные процедуры как средство восстановления.

**Спортивный инвентарь.** Статические и динамические веревки, сходство, различия и область применения. Типы страховочных систем. Структура веревки. Скальная обувь разных фирм производителей: особенности, недостатки.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений** Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Значение и применение упражнений на практике. Способы правильного выполнения упражнений – правильное дыхание, концентрация внимания. Способы обучения специальным приемам. Помощь при выполнении упражнений.

**Практические занятия:** Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4)

**Участие в соревнованиях.** Подготовка к соревнованиям: знакомство с положением, условиями. Особенности физической и психологической подготовки.

**Практические занятия:**

Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма.



**Тренировки на естественном рельефе.** Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Классификация трасс по сложности.

***Практические занятия:***

Лазание с верхней и нижней страховкой. Работа на маршрутах средней категории трудности.

**Правила, организация и проведение соревнований.** Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

***Практические занятия:*** Участие в подготовке соревнований по скалолазанию.

**Основы техники пешеходного туризма и ориентирования.** Условные знаки спортивного ориентирования. Преодоление естественных препятствий в пешеходном туризме.

***Практические занятия:*** Ориентирование на местности. Спуск и подъем с самостраховкой. Переправа по бревну «маятником». Навесная переправа.

**Скалолазание и альпинизм.** Техника подъемов и спусков. Технические приемы подъема по веревке. Варианты спуска с помощью веревки. Варианты закрепления веревок. Организация рабочих станций и пунктов командной и судейской страховки.

***Практические занятия:*** Изучение и закрепление техники подъемов и спусков.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 4-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- грамотно контролировать личное снаряжение;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- эффективно выполнять специальные упражнения;
- уметь составлять меню и раскладку;
- самостоятельно организовывать питание на сборах;
- избегать ядовитых растений;
- принимать участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивно-му ориентированию;
- уверенно выступать на районных и городских соревнованиях по скалолазанию.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, тестовые задания.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки» (см. Приложение 1). Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 6).

**5 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Техника безопасности	5	20	25
3.	Первая доврачебная помощь	2	6	8
4.	Спорт и организм человека	6	0	6
5.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18
6.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18
7.	Упражнения на развитие силы	0	18	18
8.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	66	68
10.	Участие в соревнованиях	2	40	42
11.	Тренировки на естественном рельефе	2	64	66
12.	Правила, организация и проведение соревнований	4	24	28
13.	Скалолазание и альпинизм	3	32	35
14.	Планирование тренировочного процесса	6	0	6
15.	Итоговое занятие	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>324</b>	<b>360</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

**Практические занятия:** Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа.

**Первая доврачебная помощь.** Травмы головы, позвоночника, брюшной полости - симптомы. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы.

**Практические занятия:** Полная иммобилизация. Изготовление носилок, транспортировка «пострадавшего».

**Спорт и организм человека.** Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и

периферическая. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Водные процедуры (душ, ванна, прорубь) как средство восстановления и пользование ими.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений** Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Формы и приемы обучения специальным упражнениям. Организация тренировки.

**Практические занятия:** Специальные упражнения, используемые в скалолазании (см. Приложение 4).

**Участие в соревнованиях.** Положение и условия соревнований. Подготовка к соревнованиям.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по скалолазанию.

**Тренировки на естественном рельефе.** Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Алгоритм подготовки к занятиям на естественном рельефе.

**Практические занятия:** Организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой. Работа на маршрутах высокой категории трудности.

**Правила, организация и проведение соревнований.** Воспитательное и агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы подведения результатов. Разрядные требования. Рейтинг спортсменов. Трассы соревнований, обеспечение безопасности.

**Практические занятия:** Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

**Скалолазание и альпинизм.** Работа связок. Техника подъемов и спусков. Варианты закрепления веревок. Организация рабочих станций и пунктов командной и судейской страховки. Спуск с удлинением веревок.

**Практические занятия:** Изучение способов работы связок. Изучение способов организации рабочих станций и пунктов командной страховки.

**Планирование тренировочного процесса.** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Задачи и содержание годичного цикла. Специфика годичных циклов тренировки спортсменов-скалолазов в связи с двумя соревновательными видами: на естественном и искусственном рельефах. Недельный цикл тренировки. Спортивный дневник. Особенности тренировочного процесса в подготовительном, переходном и соревновательном периодах.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 5-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- безопасно организовывать тренировочные занятия;
- грамотно организовывать бивак;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- преодолевать дистанции высокой категории сложности;
- участвовать в проведении соревнований по скалолазанию;
- помогать в работе с младшими воспитанниками;
- успешно участвовать в городских соревнованиях по скалолазанию.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на выездах, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке учебно-тренировочных сборов, тестирование.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 («Контрольные нормативы физической подготовки»), см. Приложение 1. Выполнение спортивных разрядов см. Приложение 6.

**6 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Техника безопасности	5	20	25
3.	Первая доврачебная помощь	2	8	10
4.	Спорт и организм человека	6	0	6
5.	Упражнения для развития выносливости	0	14	14
6.	Упражнения для развития быстроты	0	14	14
7.	Упражнения на развитие силы	0	14	14
8.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	14	14
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	2	66	68
10.	Участие в соревнованиях	4	48	52
11.	Тренировки на естественном рельефе	2	64	66
12.	Правила, организация и проведение соревнований	4	24	28
13.	Скалолазание и альпинизм	4	32	36
14.	Планирование тренировочного процесса	3	6	9
15.	Итоговое занятие	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>324</b>	<b>360</b>

**Содержание программы**

**Вводное занятие.** Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Перспективы дальнейших занятий скалолазанием. Инструктаж по технике безопасности.

**Техника безопасности.** Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Профилактика травматизма. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

**Практические занятия:** Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа. Самостоятельная организация верхней страховки.

**Первая доврачебная помощь.** Особенности транспортировки пострадавшего на скалах. Дополнительная страховка.

**Практические занятия:** Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

**Спорт и организм человека.** Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Нервная система - центральная и перифе-

рическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций всех систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

**Упражнение на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

**Специальные приёмы спортивного скалолазания.** Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе.

**Практические занятия:** Комплекс специальных упражнений, используемых в скалолазании (см. Приложение 4).

**Участие в соревнованиях.** Изучение документации соревнований. Планирование и этапы подготовки команды к соревнованиям. Отличие соревнований на искусственных и естественных рельефах.

**Практические занятия:** Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях по скалолазанию.

**Тренировки на естественном рельефе.** Дополнительные меры безопасности при организации тренировок. Подготовка младших воспитанников к занятиям на естественном рельефе.

**Практические занятия:** Лазание с нижней страховкой. Работа на маршрутах высокой категории трудности.

**Правила, организация и проведение соревнований.** Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы подведения результатов. Характеристика дистанций для различных видов скалолазания. Разрядные требования. Рейтинг спортсменов. Класс и ранг соревнований. Трассы соревнований, обеспечение безопасности.

**Практические занятия:** Участие в подготовке и проведении соревнований по скалолазанию.

**Скалолазание и альпинизм.** Скалолазание как часть альпинизма. Особенности прохождения скальных стен во время восхождений. Спуск с удлинением веревок. Блоки, полупасты.

**Практические занятия:** Освоение и совершенствование техники работы связок. Спуск с удлинением веревок.

**Планирование тренировочного процесса.** Периоды и этапы круглогодичной подготовки спортсменов. Задачи и содержание годичного цикла. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Ведение спортивного дневника.

**Практические занятия:** Самостоятельное планирование недельного цикла тренировок. Ведение спортивного дневника.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся 6-го года обучения приобретут знания и умения, позволяющие:**

- вести спортивный дневник;
- готовить младших воспитанников к соревнованиям;
- оказывать первую помощь при травмах;
- транспортировать условно пострадавшего;
- участвовать в подготовке и судействе соревнований по скалолазанию;
- преодолевать дистанции высокой категории трудности;
- успешно участвовать в городских и всероссийских соревнованиях.

### **Определение результативности обучения**

Наблюдение на выездах, анализ качества выполнения заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по организации учебно-тренировочных сборов, тестирование.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам № 1 и № 2 «Контрольные нормативы физической подготовки» (см. Приложение 1). Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 6).

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*  
**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1 этап (1 и 2 года обучения).** Наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ результатов участия в соревнованиях, результат тестовых заданий.

**2 этап (3 – 6 года обучения).** Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Оценка уровня физической подготовки учащихся на всех этапах проводится по таблицам № 1 и № 2 («Контрольные нормативы физической подготовки»), см. Приложение 1.

Выполнение спортивных разрядов (см. Приложение 6).



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>Тема</b>	<b>Используемые формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов обучения</b>
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература по теме, видеофильмы	Реферат, домашнее сочинение
Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение, тест
Охрана природы	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Видеофильм	Тест
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные, показ	Спортивный инвентарь	-
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, индивидуальные спортивные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие силы	Работа в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	Работа в парах, эстафеты, командные игры, индивидуальные упражнения	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, шведская стенка	Прохождение дистанций заданной сложности, участие в соревнованиях
Специальные	Выполнение	Словесные,	Стенд,	Прохождение

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

<b>Тема</b>	<b>Используемые формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов обучения</b>
приёмы спортивного скалолазания	индивидуальных заданий под руководством тренера	показ, практические (выполнение упражнений)	кампусборд, ногоход, шведская стенка	дистанций с выполнением заданных технических приёмов, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Показ, практические (участие в соревнованиях)	Календарь Соревнований. Спортивный дневник	Получение разрядов
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Специальное снаряжение для скалолазания. Туристское снаряжение	Зачет
Правила, организация и проведение соревнований	Лекция, ознакомление с материалами в электронном виде	Словесные, показ	Раздаточный материал, компьютер	Тест с использованием компьютерной программы
Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Туристское снаряжение, информационные стенды, плакаты, фотоальбомы	Анализ участия в соревнованиях
Скалолазание и альпинизм	Беседа, просмотр видеофильмов, работа в парах	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы. Специальное снаряжение для скалолазания.	Наблюдение
Планирование тренировки	Индивидуальная беседа	Словесные, практические	Тетрадь планирования	Проверка тетради

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Технические средства обучения (видеомагнитофон, фотоаппарат, видеокамера, компьютер).
- Снаряжение и спортивное оборудование для занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований (см. Приложение 2).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антонович И.И. **Спортивное скалолазание.** - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
2. Губаненков С.М. **Обеспечение безопасности путешествий.** – СПб.: ГДТЮ, 1995. – 34 с.
3. Гуревич И.А. **1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.** - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
4. Замятнин Л.М. **Скалолазы: спорт и профессия.** – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
5. Захаров П.П. **Инструктору альпинизма.** - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
6. **История физической культуры:** Учебник для педагогических институтов// Под общ. ред. Столбова В.В.- М.: Просвещение, 1989. - 288 с.
7. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. **Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников.** Научный анализ. Проблемы. Находки. - РАО: МГФСР, 1992. - 97 с.
8. Маеркович В.В., Гурьян Ю.А. **На скалы!** – Л.: Лениздат, 1971. – 120 с.
9. Пиратинский А. Е. **Подготовка скалолаза.** - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
10. **Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию.** Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 2006. – 77 с.
11. Протченко Т.А., Полянская Н.В., Малыгина М.В., Копылов Ю.А. **Проблема ценностных ориентаций учащихся общеобразовательной школы в области личной физической культуры.** //Материалы VI конф. "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". – Коломна: 1996, с. 81-82.
12. **Скалолазание.** Правила соревнований. Под рук. Антоновича И.И. – М.: ФиС, 1979. – 38 с.
13. **Скалолазание.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
14. **Энциклопедия туриста.** Ред. Тамм Е.И. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

## Литература – детям

1. Алексеев А.А. **Питание в туристском походе.** — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.
2. Балабанов И.В. **Узлы.** — М.: 1998. - 80 с.
3. Замятнин Л.М. **Скалолазы: спорт и профессия.** – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
4. Кодыш Э.Н. **Соревнования туристов.** – М.: ФиС, 1990 – 175 с.
5. Коструб А.А. **Медицинский справочник туриста.** — М.: Профиздат, 1990. - 256 с.
6. Рыжавский Г.Я. **Биваки.** — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

*Приложение 1*

Таблица № 1

**Контрольные нормативы физической подготовки**

Баллы	Бег 30 метров (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 (с)
1	6.6	650	120	1	8	3	1	-1	10.4
2	6.4	750	130	2	10	4	2	-2	10.2
3	6.2	850	140	4	12	6	3	-3	10.0
4	6.0	900	150	6	16	8	4	-4	9.8
5	5.8	950	160	8	20	10	5	-5	9.6
6	5.7	1000	170	10	24	12	6	-6	9.4
7	5.6	1050	180	12	28	14	8	-7	9.2
8	5.5	1100	190	14	32	16	10	-8	9.0
9	5.4	1150	200	16	36	18	12	-9	8.8
10	5.3	1200	210	18	40	20	15	-10	8.6
11	5.2	1250	215	20	44	23	18	-11	8.4
12	5.1	1300	220	22	48	26	21	-12	8.2
13	5.0	1350	225	24	52	29	24	-13	8.0
14	4.9	1400	230	26	56	32	27	-14	7.8
15	4.8	1450	235	28	60	35	30	-15	7.6

Таблица № 2

**Оценка уровня физической подготовки (по таблице № 1)**

Уровень \ возраст	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Низкий уровень	1-2 балла	4-5 балла	6-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов
Средний уровень	3-4 балла	6-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов	12-13 баллов
Высокий уровень	5-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов	12-13 баллов	14-15 баллов

## **Снаряжение**

### **ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

#### Групповое снаряжение на одну учебную группу:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. Веревка диаметром 10 мм динамическая | 2 шт. по 50 м, 5 шт. по 35 м |
| 2. Веревка диаметром 10 мм статическая  | 2 шт. по 50 м, 8 шт. по 20 м |
| 3. Карабин                              | 16 шт.                       |
| 4. Оттяжка                              | 40 шт.                       |
| 5. Страховочный зажим                   | 8 шт.                        |
| 6. Карты спортивные                     | 15 шт.                       |

#### Личное снаряжение на одного участника:

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. Фрикционное устройство | 1 шт. |
| 2. Страховочная система   | 1 шт. |
| 3. Каска                  | 1 шт. |
| 4. Карабин                | 2 шт. |
| 5. Компас                 | 1 шт. |
| 6. Брезентовые рукавицы   | 1 шт. |
| 7. Пруссик                | 1 шт. |
| 8. Мешочек с магниезией   | 1 шт. |

#### **АПТЕЧКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ**

1. обеззараживающие (зелень бриллиантовая, йод, перекись водорода)
2. перевязочные (бинт стерильный, бинт эластичный, вата, жгут)

**Упражнения по скалолазанию  
в игровой форме для детей от 7 до 10 лет**

(Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.)

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей, направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

**1. «НАРИСУЙ-КА»**

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

**2. «ОБРУЧ»**

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

**3. «ПОДАРОЧЕК»**

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

**4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»**

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

**5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»**

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

**6. «ПОТАНЦУЕМ»**

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

**7. «МЕШОЧНИК»**

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

**8. «РЫВОК»**

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

**9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»**

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазанье «ноги вкрест»;
- лазанье «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;
- ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
- руки менять на зацепке - ноги свободно;

- ноги менять на зацепке - руки свободно;
- и руки и ноги менять на зацепке;
- лазанье - руки и ноги согнуты;
- лазанье - руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье - глаза завязаны.

#### **10. «ПОВТОРЮШКИ»**

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролезает трассу (показывает), другие точно за ним повторяют все движения.

#### **11. «КТО БЫСТРЕЕ»**

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

#### **12. «ДОГОНЯЛКИ»**

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

#### **13. «ОДЕНЬСЯ»**

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

#### **14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»**

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

#### **15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»**

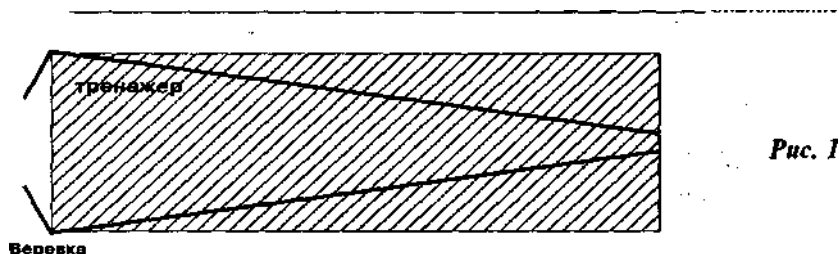
Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

#### **16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ**

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

2. Веревка вешается таким образом (рис. 1):



**Рис. 1**

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).

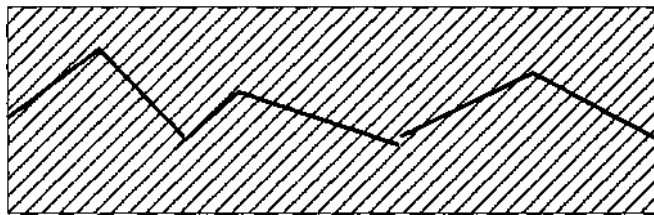


Рис. 2

4. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

5. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты (см. рис. 3-5).

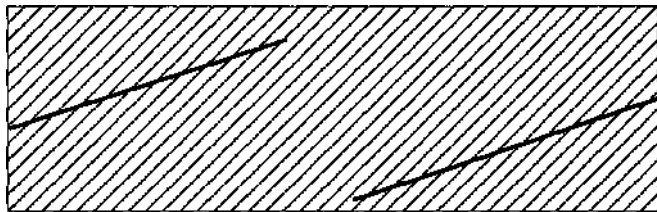


Рис. 3

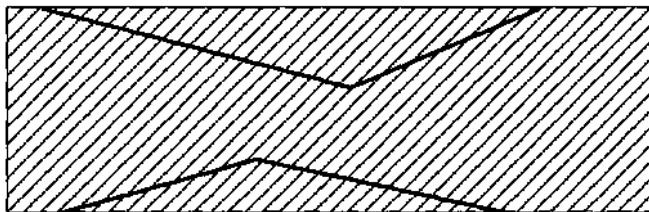


Рис. 4

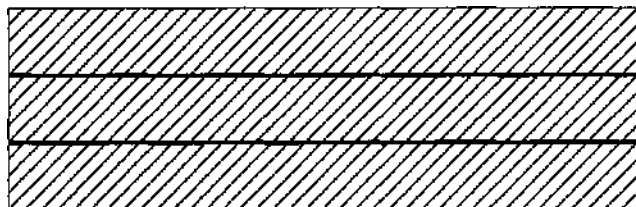


Рис. 5

И т.п. Лезть следует как внутри, так и снаружи, не выходя за ограничения.

### 17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.
3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

### 18. ЛАЗАНЬ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.



**Специальные приемы спортивного скалолазания  
(комплекс специальных упражнений)**

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения воспитанников и физической подготовленности учащихся. Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке, выход в упор из вися на перекладине, подтягивания в висе на пальцах на доске, подтягивания на зацепках, подтягивания с изменением расстояния между руками, подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав, подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов., выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину, подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»), подтягивания с «уголком», подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

**Права и обязанности  
участников соревнований, представителей и тренеров**

(Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 22006. – 77 с.)

**1.6. Участники соревнований, представители и тренеры**

1.6.1. К участию в соревнованиях I ранга допускаются представители регионов, не имеющих задолженности перед ФСР по коллективным членским взносам.

1.6.2. Участники, тренеры и представители команд обязаны:

- а) знать и соблюдать правила, положение и регламент соревнований;
- б) выполнять требования безопасности;
- в) подчиняться требованиям судей, не вмешиваясь в действия судейской коллегии;
- г) уважительно вести себя по отношению к судьям, организаторам, зрителям и соперникам, придерживаясь общепринятых норм спортивного поведения;
- д) принимать участие в церемониях награждения, открытия и закрытия соревнований;
- е) не употреблять допинги или другие запрещенные вещества и не поддерживать в этом других участников.

1.6.3. Судьи соревнований не могут быть их участниками или представителями, а также не должны вести тренерскую работу на данных соревнованиях.

1.6.4. При нарушении правил, положения или регламента участник, тренер или представитель может стать субъектом дисциплинарных взысканий со стороны главного судьи или дисциплинарной комиссии ФСР.

1.6.5. Участники всероссийских соревнований обязаны:

- а) иметь медицинский допуск врачебно-физкультурного диспансера в заявке на участие в данных соревнованиях и в классификационной книжке спортсмена (с указанием срока действия диспансеризации);
- б) своевременно являться к судье при участниках и на старт;
- в) обращаться в главную судейскую коллегию через своего представителя или капитана команды;
- г) сразу после своего выступления поворачиваться лицом к публике, а также всемерно способствовать проведению видео и фотосъемки;

1.6.6. Представители команд (участвующих организаций) обязаны: а) присутствовать на технических совещаниях;

б) обеспечить своевременную явку участников по регламенту и контроль за поведением участников на соревнованиях и вне их.

1.6.7. Тренеры и представители (а в их отсутствие - капитаны команд) имеют право:

- а) обращаться в судейскую коллегию по вопросам определения результатов, организации и проведения соревнований;
- б) по ходу соревнований выяснять характер нарушений, допущенных участником команды;
- в) подавать официальные протесты.

1.6.8. К участию в открытых всероссийских соревнованиях допускаются спортсмены других стран по заявкам национальных федераций. Допуск определяется положением о соревнованиях.

1.6.9. Участники молодежных соревнований делятся на следующие возрастные группы (по году рождения):

- а) юниоры и юниорки 18-19 лет;
- б) старшие юноши и девушки 16-17 лет;
- в) младшие юноши и девушки 14-15 лет;
- г) подростки 13 лет и моложе.

Спортсменам младших возрастов не разрешается участвовать в соревнованиях старших возрастных групп (если это не предусмотрено положением о соревнованиях).

1.6.10. Юношам и девушкам моложе 16 лет (по году рождения), не входящим в состав сборной, команды России на Всероссийских соревнованиях, а так же в состав сборных команд субъектов Российской Федерации на региональных соревнованиях, запрещается участвовать во взрослых соревнованиях.

1.6.11. Если в составе команды есть спортсмены, не достигшие 18 лет, то в команде должен быть совершеннолетний представитель, который не является участником этих соревнований.

1.6.12. Участники соревнований I ранга должны выступать в региональной форме.

Требования присвоения массовых разрядов и условия их выполнения

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Спортивная дисциплина	Требование: занять место					
	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
	I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7
Лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг	$A=0,8K1+0,8K2+0,6K3+0,2K4$	$B=A+0,4K3+0,4K4+0,2K5$	$C=B+0,4K4+0,4K5+0,2K6$	$D=C+0,4K5+0,4K6+0,2K7$	$E=D+0,4K6+0,4K7+0,2K8$	$M=E+0,4K7+0,4K8+0,2K9$
Иные условия	1. Занятые места определяются по установленным формулам, где:					
	1.1. А, В, С, Д, Е, М - занятые места;					
	1.2. К1 - количество МС, принявших участие в виде программы;					
	1.3. К2 - количество КМС, принявших участие в виде программы;					
	1.4. К3 - количество участников I спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.5. К4 - количество участников II спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.6. К5 - количество участников III спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.7. К6 - количество участников I юношеского спортивного разряда или мужчины, женщины без спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.8. К7 - количество участников II юношеского спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.9. К8 - количество участников III юношеского спортивного разряда, принявших участие в виде программы;					
	1.10. К9 - количество юношей, девушек без юношеского спортивного разряда, принявших участие в виде программы.					
	2. Результат округляется в меньшую сторону, цифры после запятой отбрасываются.					
	3. Спортивные разряды выполняются на официальных спортивных соревнованиях, проводимых как на искусственном, так и на естественном скальном рельефе.					

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «скалолазание»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию на искусственных скалодромах для учащихся**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию должна находиться на рабочем месте у педагога.
2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться, как нарушение трудовой дисциплины.
3. Не допускаются к занятиям на скалодроме учащиеся без специальной спортивной обуви и одежды.
4. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия немедленно сообщить педагогу.
5. О каждом несчастном случае, происшедшем с учащимся на занятиях, необходимо немедленно сообщить педагогу.

**ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ**

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр личного страховочного снаряжения. Снять украшения. Использование неисправного и непроверенного снаряжения запрещается.
2. Прослушать инструктаж о мерах безопасности при выполнении заданий и упражнений на скалодроме.
3. Правильно надеть и подогнать под себя личное страховочное снаряжение, обратив особое внимание на закрепление ремней в регулировочных пряжках и правильность завязывания узлов на веревках.
4. Правильность надевания и подгонки снаряжения должен проверить педагог.
5. Использование собственного страховочного снаряжения допускается только после осмотра педагогом и с его разрешения.

**ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Выполнять указания педагога.
2. Запрещается:
  - лазание на скалодроме без организации страховки;
  - лазание на скалодроме и на других спортивных снарядах без разрешения педагога;
  - мешать другим учащимся во время выполнения заданий педагога;
  - вставать на страховку без разрешения педагога.
  - находиться непосредственно под учащимся, находящимся на стене скалодрома
3. Находясь на страховке, не отвлекаясь, внимательно следить за страхуемым учащимся. Запрещается прекращать страховку во время нахождения страхуемого учащегося на маршруте скалодрома.
4. При срыве на маршруте не хвататься руками за страховочную веревку, а отталкиваться руками и ногами от стены скалодрома во избежание травмирования о зацепы.

**ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. После окончания занятия снять, аккуратно сложить и сдать педагогу снаряжение.
2. Под руководством педагога убрать на место инвентарь спортивного зала используемый на занятии (или временно удаленный со своего места).
3. Переодеться и умыться.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

1. При обнаружении признаков возникновения чрезвычайной ситуации, не поднимая паники немедленно сообщить преподавателю.
2. Соблюдая спокойствие, покинуть помещение, выполняя указания преподавателя.
3. При необходимости, под руководством педагога оказать доврачебную помощь пострадавшим и помощь в их эвакуации.
4. В дальнейшем выполнять распоряжения педагога или руководства учебного заведения.

Спортивный дневник учащегося

<b>Дата</b>	<b>Место</b>	<b>Время занятий</b>	<b>Самочувствие</b>	<b>Самооценка выполнения работы</b>	<b>Лучшее время выполнения задания</b>
<i>25.09.07</i>	<i>шк. 285</i>	<i>17-18:30</i>	<i>хорошее</i>	<i>хорошо</i>	<i>0:05:17</i>

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Скалолазание»  
на 2017 – 2018 учебный год**

**1. Продолжительность учебного года - 34 недели**

Начало занятий:

01.09. 2017 г. - для групп 2, 3, 4, 5 и 6 годов обучения

11.09.2017 г. - для групп 1 года обучения (с 1.09 по 10.09 – комплектование групп)

Окончание занятий – 25.05.2018 г.

**2. Объём учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2, 3, 4, 5 и 6 годов обучения**

		Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
		часов занятий					
1 неделя	пн	2	2	2	2	2	2
	вт						
	ср	2	3	3	3	2	2
	чт						
	пт	2	2	2	2		
	сб		2	2	2	2	2
	вс						
2 неделя	пн	2	2	2	2	2	2
	вт						
	ср	2	3	3	3	2	2
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	2	2
	вс						
3 неделя	пн	2	2	2	2	2	2
	вт						
	ср	2	3	3	3	2	2
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	2	2
	вс						
4 неделя	пн	2	2	2	2	2	2
	вт						
	ср	2	3	3	3	2	2
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		4	4	4	2	2
	вс						
5 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	3	3	3	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

	сб	3	4	4	4	3	3
	вс						
6 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	3	3	3	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб	3	4	4	4	3	3
	вс						
7 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	3	3	3	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб	3	4	4	4	3	3
	вс						
8 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	3	3	3	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб	3	4	4	4	3	3
	вс						
9 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб					3	3
	вс						
10 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
11 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
12 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

	сб		2	2	2	3	3
	вс						
13 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
14 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
15 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
16 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
17 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
18 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
19 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2



*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

	сб		2	2	2	3	3
	вс						
20 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
21 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
22 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
23 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
24 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
25 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
26 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2

*Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»*

	сб		2	2	2	3	3
	вс						
27 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
28 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
29 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
30 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
31 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
32 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
33 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2

<i>Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Скалолазание»</i>							
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
34 неделя	пн	2	2	2	2	3	3
	вт						
	ср	2	2	2	2	3	3
	чт						
	пт	2	2	2	2	2	2
	сб		2	2	2	3	3
	вс						
Итого		216	288	288	288	360	360

**3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**4. Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, походов, экспедиций и т.п.

\*примечание: количество учебных часов на выезды, походы, концертную и экскурсионную деятельность может суммироваться на воскресные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программы