

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ ЦЕНТР НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ИСТОКИ»

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол от «15» 09 2023, № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

возраст учащихся – 6-10 лет,
срок освоения 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Рубцов Илья Александрович

Кострома
2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	6
Организация тренировочного процесса.....	7
Годовой учебный план	9
Содержание учебного курса	10
Теоретический раздел.....	11
Практический раздел	11
Методическое обеспечение и условия реализации программы	15
Структура занятия.....	16
Система контроля и зачетные требования.....	17
Ожидаемые результаты	17
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса	19
<i>Приложение 1.</i> Нормативное обеспечение программы.....	24
<i>Приложение 2.</i> Примерный годовой план – график распределения учебных часов	25
<i>Приложение 3.</i> Итоговая аттестация теоретического раздела.....	26
<i>Приложение 4.</i> Контроль уровня специальной физической подготовленности	27
<i>Приложение 5.</i> Методы и приемы организации образовательной деятельности	32
<i>Приложение 6.</i> Примерные упражнения в игровой форме для учащихся 6-10 лет	35
Литература	36

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СКАЛОЛАЗАНИЕ» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим педагога дополнительного образования на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную и воспитательную работу в ГБУ ДО Костромской области Центр научно-технического творчества и детско-юношеского туризма «Истоки». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестации по разделам.

Модифицированная Программа для ГБУ ДО Костромской области Центр научно-технического творчества и детско-юношеского туризма «Истоки» (далее – центр «Истоки») является:

- по направленности - физкультурно-спортивной;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации Программы - годичной;
- по признаку полового предназначения - для мальчиков и девочек;
- по формам реализации - групповой.

Актуальность Программы обусловлена потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе центра «Истоки» с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой, а также развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-оздоровительной ориентации. В 6-7 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Новизна данной Программы состоит в ее направленности на начальный школьный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов. Она дает возможность заниматься скалолазанием с «нуля», а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта скалолазания.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта скалолазание, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Занятия скалолазанием развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель Программы - содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Задачи обучения:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу, ловкость, быстроту);
- создавать благоприятные условия для личностного развития через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, силовой выносливости.

воспитательные:

- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие.

Занятия скалолазанием *полезны тем, что* укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося, хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, улучшают моторику, укрепляют опорно-двигательный аппарат, позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность, учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

В основу Программы легли определенные *педагогические принципы:*

- *принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- *принцип развивающего обучения* - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков;
- *принцип занимательности* – используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата;
- *принцип сознательности и активности* - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии;

- *принцип доступности* - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному);

- *принцип систематичности и последовательности* - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности;

- *принцип индивидуализации* - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия;

- *принцип оздоровительной направленности* - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребенка.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной Программе.

Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься скалолазанием и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении предоставляется необходимый пакет документов, определенный локальным актом центра «Истоки».

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6	12	15	4

Формы проведения тренировочных занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Результаты освоения программного материала дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и

представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия скалолазанием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, тренировочной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности и технических действий скалолазания;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями из скалолазания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий скалолазанием.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития скалолазания в России;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте скалолазания в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий скалолазанием, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к учащимся.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия скалолазанием разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия скалолазанием и правильную осанку;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о скалолазании, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Организация тренировочного процесса

Тренировочный год начинается с сентября месяца. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий - аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий: теоретическая, практическая, комбинированная. Форма

внеаудиторных занятий: самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия учащегося по причинам, не зависящим от учреждения.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность тренировочного года для учащихся составляет 36 недель.

Продолжительность учебной недели 5 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбывания учащегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в двухнедельный срок принять меры по ее доукомплектованию.

Специфика скалолазания и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной Программой, являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- *игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Зачисление учащегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором школы. В каникулярный период учащиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Такие же условия соблюдаются и во время карантина в учреждении.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация образовательного процесса регламентируется годовым тренировочным планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Годовой учебный план

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1	Максимальное количество тренировочных занятий	72
2	Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	2
3	Максимальное количество часов в неделю	4
4	Продолжительность занятия	2
5	Общее количество часов в году	144
Разделы подготовки		
Теоретический		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		10
Практический		
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу:</i>		112
4	Техническая подготовка	22
<i>Итого по разделу:</i>		22

Учебный план принимается педагогическим советом, утверждается приказом директора центра «Истоки».

Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах отражен в Приложении 1.

Содержание учебного курса

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков скалолазания.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям скалолазанием. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по скалолазанию.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании силовых и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать двигательные качества. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Содержание теоретического и практического материала Программы представлено в *Таблице 3*.

Таблица 3

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1. Теоретический раздел		
1.1	История развития скалолазания	9
1.2	Гигиенические знания, умения и навыки	
1.3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	
1.4	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	
1.5	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием	
1.6	Итоговая аттестация по разделу	1
Итого:		10
2. Практический раздел		
2.1. Общая физическая подготовка		
2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	80
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
2.2. Специальная физическая подготовка		
2.2.1	Развитие скоростно-силовых способностей	30
2.2.2	Развитие силовых способностей	
2.2.3	Развитие специальной выносливости	
2.2.4	Развитие координационных способностей	
2.2.5	Развитие равновесия	
2.2.6	Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	2
Итого:		112
2.3. Техническая подготовка		
2.3.1	Положения ног и рук	22
2.3.2	Движения ног и рук	
Итого по разделам:		144

Теоретический раздел

Целью теоретического раздела является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка

История развития скалолазания. История зарождения скалолазания как вида спорта.

Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности применения снаряжением. Уход за снаряжением. Хранение.

Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием. Основы безопасности во время тренировки. Естественные виды опасности на скалах. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.

Практический раздел

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (скалолазание).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня *общей физической подготовленности*, т.е. комплексное развитие физических качеств – силовой выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущим физическим качеством, являются силовые качества, а именно силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о скалолазании как виде спорта, об основных терминах и технике безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; повороты (налево, направо, кругом) на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; выполнение упражнений на месте и в движении; сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или «карманах»; сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; из положения, лежа поднимание ног до угла 45°.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Упражнения для спины: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой; вращения туловища; шпагат; комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах; выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Общеразвивающие упражнения с предметами. *Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения со скакалкой: прыжки двух ног с вращением скакалки вперед.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекуты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя из упора присев и из основной стойки; перекуты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях; кувырки вперед в группировке из упора присев.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег с ускорением до 10-20 м; бег до 30 м с препятствиями; бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки); кросс до 300 метров (девочки) и до 500 метров (мальчики).

Прыжковые упражнения: в длину с места.

Метание: метание теннисного мяча в цель.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по СФП для учащихся старшего дошкольного возраста должны быть направлены исключительно на развитие сложно-координационных движений, имитирующих выполнение технических элементов во время лазания. Упражнения на развитие силы пальцев на фингер-борде, кампус-борде и других тренажерах в этом возрасте противопоказаны из-за высокой травматичности и опасности неправильного развития суставов.

Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание на время по гимнастической стенке вверх с касанием контрольной точки; лазание траверсом по гимнастической стенке в парах (догоняя партнера); упражнение на быстроту хвата: стоя на гимнастической стенке, хлопать в ладоши и хвататься за перекладину.

Развитие силовых способностей. Лазание траверсом: руки в висе перекладине, ноги в рейке гимнастической стенки; висы на перекладине: с попеременным подъемом ног, с разведенными в стороны ногами, с согнутыми в коленях ногами под углом 90°, прижатыми к груди, зацеп ногами за соседнюю перекладину (упражнение «ленивец»); подводящие упражнения для лазания по канату без ног.

Развитие специальной выносливости. Многократное прохождение полосы препятствий с включением лазательных элементов; лазание на скалодроме на время 2-3 мин.

Развитие координационных способностей. Соединение лазания траверсом по гимнастической стенке, скалодрому и пролезания через обруч; лазание с мягким предметом в руке; лазание «колесом» через положение руки на полу, ноги на зацепках.

Развитие равновесия. Лазание по длинной скамейке лицом вперед, спиной вперед, боком; ходьба по деревянным кубикам приставными шагами, держась за стену; стойка на двух ногах на полупальцах 20 с; на одной ноге на полупальцах — 10-15 с.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Техническая подготовка

Техническая подготовка — освоение комплекса технических элементов, характерных для спортивного скалолазания и направленных на достижение наивысших спортивных результатов.

Техническая подготовка начинающих скалолазов старшего дошкольного возраста представляет собой освоение базовых положений и движений, которые позволяют приучить ребенка к свободному, естественному лазанию, убрать зажимы и лишние движения. Чрезмерное акцентирование внимания на технических элементах в данном возрасте нежелательно.

Положения ног и рук. «Лягушка» - руки прямые, ноги согнуты в коленях, колени развернуты в разные стороны.

Движения ног и рук. Смена рук в «лягушке»; выталкивание вверх из положения «лягушка»; траверс с использованием положения «лягушка»; лазание вверх и вниз, используя положение «лягушка»; лазание с верхней страховкой; боулдеринг.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по баскетболу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи в центре «Истоки» подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более

обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.) (Таблица 4).

Таблица 4

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	и Контрольные нормативы по общей физической подготовке
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - подгрупповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	и Контрольные упражнения. Текущий контроль
Итоговая аттестация	- фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол сводный

Структура занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25-30% занятия.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида скалолазание. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и

воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55-65% занятия.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Она составляет 10-15% занятия.

Система контроля и зачетные требования

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий: репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей: ориентация, адаптация.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

- знать краткие сведения ОФП, здоровом образе жизни и о спортивном скалолазании;

- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- знать разные виды игр, выполнять правила знакомых игр;
- упражнения, корригирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

- уметь правильно выполнять упражнения при разминке;
- уметь правильно выполнять упражнения, направленные на развитие силовых качеств, быстроты и координации движений;
- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт групповых и индивидуальных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, тренер должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Тренерам должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент тренера должен включать содержание предметной области скалолазания, представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (8-16 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр, кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица 5

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», авторы: Е.В. Кузнецов, Ю.В. Байковский, В.Н. Першин, Н.А. Демура, В.А. Кауров	Д	Стандарт по физической культуре, примерные внеурочные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по внеурочной деятельности (спортивного зала)
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования	Г	Комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.4	Методические издания по скалолазанию	Д	Методические пособия и рекомендации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике скалолазания
2.3	Фотографии выдающихся спортсменов, деятелей олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по скалолазанию	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения учебно-тренировочных занятий, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 и флэш-носителей
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы, выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.4	Сканер	Д	
4.5	Принтер лазерный	Д	
4.6	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.8	Цифровая фотокамера	Д	
4.9	Мультимедиапроектор	Д	
4.10	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25

5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.3	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.4	Коврик гимнастический	К	
5.5	Маты гимнастические	Г	
5.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.11	Палка гимнастическая	К	
5.12	Обруч гимнастический	К	
5.13	Коврики массажные	Г	
<i>Скалолазание</i>			
5.14	Скалодром	Г	
5.15	Зацепы	К	
5.16	Карабины страховочные устройства («восьмерки», «гри-гри»)	Г	
5.17	«Оттяжки»	Г	
5.18	Веревки статические и динамические	К	
5.19	Страховочные системы	Г	
5.20	Секундомер настенный с защитной стенкой	Д	
5.21	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
<i>Легкая атлетика</i>			
5.22	Лента финишная		
5.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.24	Рулетка измерительная (10 м, 30 м)	Г	
5.25	Номера грудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Сетка для переноса мячей	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.32	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.34	Табло перекидное	Д	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Сетка ворот мини-футбола	Д	

5.37	Мячи футбольные	Г	
5.38	Номера грудные	Г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.40	Пульсометр	Г	
5.41	Шагомер электронный	Г	
5.42	Комплект динамометров ручных	Д	
5.43	Динамометр становой	Д	
5.44	Ступенька универсальная (для степ - теста)		
5.45	Тонومتر автомеханический	Д	
5.46	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.47	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.48	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная и легко перемещается по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Спортивный зал тренажерный		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.4	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
6.5	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы, книжные полки, шкаф для одежды

6.6	Подсобное помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
-----	---	--	--------------------------------------

Нормативное обеспечение программы

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Примерный годовой план – график распределения учебных часов

Таблица 6

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Месяцы									Итого часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
1.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	6	6	5	5	5	5	5	5	6	110
2.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	22
Итого часов:											144

Итоговая аттестация теоретического раздела

Таблица 7

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	В чем главное отличие скалолазания от альпинизма?	Скалолазы лазают по скалам, альпинисты забираются на вершины гор, преодолевая и скалы, и снег, и лед.
2	Что такое естественный рельеф?	Скалы.
3	Что такое искусственный рельеф?	Скалодром.
4	Какая спортивная одежда и обувь нужна для занятий скалолазанием?	Футболка, спортивные штаны или шорты, скальные туфли.
5	Что используют скалолазы, чтобы руки не скользили на зацепках?	Магнезию.
6	Что сильнее у человека руки или ноги?	Ноги.
7	Как нужно ставить ногу на зацепку?	На мысок или пятку.
8	Как нужно фиксироваться на старте?	Двумя руками за стартовую зацепку (если их две – за две), ноги на отмеченных зацепках.
9	Что такое «бонус»?	Зацепка в середине трассы, за которую даются баллы, даже если спортсмен не долез до финиша.
10	Как нужно фиксироваться на финише?	Двумя руками за финишную зацепку. Услышать счет судьи: «Раз, два, три – топ». Только после этого слезать или спрыгивать.
11	Как правильно падать на маты?	Округлить спину, руки собрать перед собой (не выставлять!). Первыми мата касаются ноги, дальше перекат на спину и, при необходимости, кувырок.
12	На какую высоту можно залезать без страховочной веревки?	Не выше 2 метров по уровню рук.
13	Какими командами должны обменяться лезущий и страхующий перед началом подъема?	Лезущий: «Страховка готова?» Страховующий: «Готова!»
14	Какими командами должны обменяться лезущий и страхующий после того, как трасса пройдена?	Лезущий: «Закрепи!» Страховующий: «Понял!» Лезущий: «Вниз!» Страховующий: «Понял!»
15	Можно ли братья руками или вставлять на страховочные проушины?	Нет, это опасно. Они используются только для провешивания оттяжек.

Контроль уровня специальной физической подготовленности

Итоговый контроль уровня специальной физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по скалолазанию.

Система контроля уровня специальной физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест скоростной готовности - бег 30 м; тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты на выносливость - шестиминутный бег; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тесты на силу и силовую выносливость - подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук от пола, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности скалолазов характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.
2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.
3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 3x10 м

Обоснование. Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

2. Бег 30 м

Обоснование. Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

Техника измерения. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

3. Бег 1000 м

Обоснование. Эти тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

Техника измерения. По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Обоснование. Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибанием туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)

Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

8. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Обоснование. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Техника измерения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2 секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности мальчиков**

Таблица 8

Низкий	Средний	Хороший	Высокий	Баллы
7,0 и ниже	6,8	6,3	5,8 и выше	Бег 30 м (с)
10,8 и выше	10,4	9,9	9,4 и выше	Бег 3х10 м (с)
110 и выше	120	130	140 и выше	Прыжки в длину с места (см)
6.20 и ниже	6.00	5.40	5.20 и выше	Бег 1000 м (мин, с)
-	1	2	3 и выше	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)
8 и выше	10	13	17 и выше	Отжимание рук в упоре лежа на полу (раз)
11 и выше	13	16	20 и выше	Поднимание туловища из положения, лежа на спине 30 с (раз)
-1 и выше	+1	+3	+6 и выше	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)
Низкий	Средний	Хороший	Высокий	Баллы

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности девочек**

Таблица 9

Низкий	Средний	Хороший	Высокий	Баллы
7,3 и ниже	7,1	6,6	6,1 и выше	Бег 30 м (с)
11,3 и выше	10,9	10,4	9,9 и выше	Бег 3х10 м (с)
100 и выше	110	120	130 и выше	Прыжки в длину с места (см)
6:40 и ниже	6:20	6:00	5:40 и выше	Бег 1000 м (мин, с)
5 и выше	7	9	12 и выше	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)
3 и выше	5	7	9 и выше	Отжимание рук в упоре лежа на полу (раз)
9 и выше	11	14	18 и выше	Поднимание туловища из положения, лежа на спине 30 с (раз)
0 и выше	+2	+4	+8 и выше	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)
Низкий	Средний	Хороший	Высокий	Баллы

Методы и приемы организации образовательной деятельности

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Рекомендации по технике лазания на скалодроме

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30–40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног. Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на легка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала, и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка.



Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант - основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести. При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Основные приемы техники лазания

1. «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



2. «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше пальцы.

Общее положение для всех видов хватов:

- не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия;
- оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке;
- одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно;
- учащийся должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры;
- за одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы).

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные);
- снизу («подхват»);

- сбоку («откидка»).

«Откидка» используется на трещинах и углах, а «подхват» при высоком положении ног, о них учащимся сообщается, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Варианты хвата сверху зацепки

Закрытый хват («замок»). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, учащийся испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, т.к. сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ученика индивидуально.

Примерные упражнения в игровой форме для учащихся 6-10 лет

1. «Нарисуй-ка»

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.). Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч»

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек»

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня»

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

5. «Потанцуем»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый»

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее»

Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый»

Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.

10. «Запомни трассу»

Пролезть трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Литература

Литература для педагогов

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010.
3. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
4. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
5. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
6. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010.
7. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год), Челябинск, 2012.
8. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М. 2006.
9. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004.
10. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Советский спорт, 2006.
12. Романенко В.А. Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет-ресурсы

1. www/c-f-r.ru - официальный сайт Федерации скалолазания России
2. www/mountain.ru
3. www/rick.ru
4. www/alpclub.ur.ru

Литература для учащихся и родителей

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
2. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007. — 512 с.: ил.
3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

Перечень аудиовизуальных материалов (видеозаписи соревнований)

1. Юношеское первенство мира. Пекин. 2005.
2. Невские вертикали – 2007.
3. Всероссийские соревнования «Красноярск – 2011»
4. Первенство Мира г. Арко (Италии) 2013г.
5. Первенство Европы в боулдеринге г. Л'Анженьтьер (Франция) 2015.