Самарцева Марина Владимировна
Подписан: Самарцева Марина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"", CN=ИНН=0312140600, ИНН=660213573935, E=1632040@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Самарцева, CN=Самарцева Марина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.12 09:16:34+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 16
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы № 22
№ 223/1-од
от 30.08.2023г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности **«СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

срок реализации программы – 5 лет
возраст обучающихся – 9-15 лет

Автор: Алехина О.А.,
учитель физической культуры,
высшая кв. категория

г. Каменск-Уральский
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция). Программа разработана в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Цель дополнительной образовательной программы:

Создание условий для формирования у детей предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Программа рассчитана на 5 лет, 3 часа в неделю.

Программа корректируется каждый год с учетом Календарного учебного графика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- потребность в физическом и умственном развитии;

- навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения;
- личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

Метапредметные:

- развитие двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; физических способностей: скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость; физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость; работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.

Предметные:

- знание меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием; видов страховки; разновидностей зацепов; приемов лазания на различных скальных рельефах;
- умение самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (страховочная система (обвязка), карабин, спусковое устройство, веревка); использовать зацепы применять различные технические приемы лазания.

	Должны знать	Должны уметь	Должны выполнить за год
1год обучения	- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях; - виды специального снаряжения скалолаза; - основные узлы применяемые в скалолазании.	- обращаться со страховочной системой, карабином; - отличать виды зацепов и используемых на них хватах;	- выполнять контрольные нормативы (по возрасту обучающегося) выполнить контрольные нормативы
2 год обучения	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки; - технику безопасности на тренировках и соревнованиях;	- знать способы страховки; - правила соревнований - пользоваться специальным снаряжением; - страховать напарника;	- участвовать в соревнованиях по скалолазанию, альпинизму зачет по специальной подготовке
3 год обучения	- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях; - технику и тактику скалолазания; способы проведения спасательных мероприятий.	- правила проведения соревнования, правила судейства на соревнованиях; - способы проведения- анализировать результаты тренировки; - проводить восстановительные мероприятия; - выполнять контрольные нормативы	Участвовать в соревнованиях

4 год обучения	- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях; - технику и тактику скалолазания; способы проведения спасательных мероприятий.	- правила проведения соревнования, правила судейства на соревнованиях; - способы проведения- анализировать результаты тренировки; - проводить восстановительные мероприятия; - выступать на соревнованиях в качестве участника и судьи; - выполнять контрольные нормативы	Участвовать в соревнованиях
5 год обучения	- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях; - технику и тактику скалолазания; способы проведения спасательных мероприятий.	- правила проведения соревнования, правила судейства на соревнованиях; - анализировать результаты тренировки; - проводить восстановительные мероприятия; - выступать на соревнованиях в качестве участника и судьи; - выполнять контрольные нормативы- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Участвовать в соревнованиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

Тема: Цели и задачи 1 года обучения

Теория

Цели и задачи первого года обучения. Организация учебно-тренировочного процесса.

Практика

Входная диагностика.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.Основы скалолазания

1.1. Техники лазания траверса

Теория

Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

Практика

Техника прохождения траверса.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

1.2. Специальное снаряжение для занятий скалолазанием

Теория

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием.

Практика

Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Тема 2 Сила как физическое качество человека

2.1 Возникновение мышечной силы

Теория

Возникновение мышечной силы.

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

2.2 Взрывная сила

Теория

Возникновение взрывной силы.

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие взрывной силы: (3 круга по 30 секунд на упражнение): планка, отжимание, вис на турнике прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

2.3Динамическая сила

Теория

Возникновение динамической силы

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие динамической силы: лазание по шведской стенке вверх-вниз со «скручиваниями» (10 раз). Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

2.4Тренировка силовых качеств

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Тренировка силовых качеств: лазание по канату.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

2.5Тренировка статической силы

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие статической силы: висы на «зацепах» (на продолжительность), висы с согнутыми в локтях руками (угол 90 градусов) на турнике (на продолжительность).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание. Канат (1 подход).

Тема 3. Быстрота как физическое качество человека

3.1. Быстрота реакции

Теория

Скоростные способности и быстрота реакции.

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы».
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

3.2. Скорость одиночного движения

Теория

Скорость одиночного движения.

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие скорости: выпрыгивание вверх со взмахом рук в быстром темпе. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

3.3.Частота (темп) движения

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

Тема 4. Выносливость как физическое качество человека

4.1. Средства воспитания выносливости

Теория

Средства воспитания выносливости.

Практика

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

4.2. Специальная выносливость

Теория

Специальная выносливость.

Практика

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках (5 циклов по 15 секунд).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз). Канат (1 подход).

4.3. Общая выносливость

Теория

Формирование общей выносливости.

Практика

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз). Канат (1 подход).

4.4. Силовая выносливость

Теория

Развитие силовой выносливости.

Практика

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с 10 перехватами (2 раза) Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз). Канат (1 подход).

4.5. Упражнения на развитие силовой выносливости

Практика

Лазание объемов (по 5 раз на 2 трассах). Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

4.6. Методы развития общей выносливости

Практика

Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх-вниз (3 трассы по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

Тема 5. Гибкость как физическое качество человека

5.1 Развитие общей гибкости

Теория

Воспитания общей гибкости.

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие общей гибкости: из положения стоя дотянуться до пола ладошками, не сгибая колен, из положения сидя, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

5.2 Воспитание специальной гибкости

Теория

Развитие специальной гибкости.

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие специальной гибкости: «лягушка» или «бабочка», комплекс упражнений на растягивание с приседаниями на шведской стенке.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

5.3 Методы воспитания гибкости

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

5.4 Упражнения на растягивание

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене, ноги разведены, тянуться руками к стене; руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед, поднять руки). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз)

5.5 Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

Тема 6. Координационные способности

6.1. Понятие ловкости

Теория

Понятие ловкости, способы развития.

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах). Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища «березка», прыжки через скамейку. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

6.2. Виды координационных способностей

Теория

Виды координационных способностей.

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

6.3. Значение координационных способностей при занятиях скалолазанием

Практика

Лазание объемов (по 3 раза на 4 трассах). Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

6.4. Методы воспитания координационных способностей

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах). Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 7. Скоростно-силовые способности

7.1. Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании

Теория

Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании.

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

7.2. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей

Теория

Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей.

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

7.3. Особенности воспитания скоростных способностей

Практика

Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах) Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: во время перехвата в воздухе перед закреплением на зацепах необходимо сделать хлопок в ладоши. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

7.4. Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза

Практика

Зачет по организации страховки и обеспечению безопасности скалолаза. Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах) Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Промежуточная аттестация

Практика

Письменный тест по теории скалолазания и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Лазание вверх по легким трассам

1.1. Значение специальной физической подготовки

Теория

Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.

Практика

Лазание вверх по легким трассам (10 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2.Лазание легких трасс с верхней страховкой

Теория

Лазание легких трасс с верхней страховкой.

Практика

Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (2 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.3. Лазание легких трасс на время

Практика

Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз)

Тема 2. Лазание на трудность

2.1. Лазание трасс с 15 перехватами

Теория

Просмотр и чтение трассы.

Практика

Лазание трудных трасс с 15 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.2. Лазание трудных трасс с 10 перехватами

Теория

Определение сложных мест трассы.

Практика

Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Лазание на время

3.1. Распределение силы при прохождении трассы

Теория

Прохождение трасс с минимальной затратой сил.

Практика

Лазание на время простых трасс (по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.2. Максимально быстрое прохождение трасс

Теория

Ошибки при лазании на время.

Практика

Лазание на время средних трасс (по 4 минуты). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

3.3. Быстрое прохождение сложных трасс

Практика

Лазание на время сложных трасс (по 3 минуты). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки

Тема 1. Виды страховки

1.1. Верхняя страховка

Теория

Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки.

Практика

Лазание простых трасс и отработка верхней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Нижняя страховка

Теория

Правила осуществления нижней страховки.

Практика

Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой

Теория

Техника безопасности при лазании на скалодроме.

Практика

Отработка верхней и нижней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Техника безопасности при свободном лазании

Теория

Правила техники безопасности при свободном лазании.

Практика

Отработка навыков самостраховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 4. Узлы для скалолазания

4.1. Необходимые узлы для скалолазания

Теория

Вязание узла «восьмерка» тремя способами

Практика

Применение узлов на практике.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.2. Узлы для связывания двух веревок

Теория

Правила вязания узлов.

Практика

Использование узлов на практике.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4.3. Бухтовка и маркировка веревки

Теория

Бухтовка и маркировка веревки.

Практика

Изучение способов сбухтовать и промаркировать веревку.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 1. Техника лазания

1.1. Техника работы рук

Теория

Характеристика техники лазания.

Практика

Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Техника работы ног

Практика

Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.3. Техника лазания

Практика

Отработка техники работы рук и ног на шведской стенке и скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Виды зацепов и их использование

2.1. Зацепы и их использование

Теория

Зацепы, их формы, расположение.

Практика

Отработка навыков использования разных видов зацепов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

2.2. Активные зацепы

Практика

Лазание по активным зацепам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание, «складочки» (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

2.3. Пассивные зацепы

Практика

Лазание по пассивным зацепам и мизерам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

2.4 Лазание по мизерам

Практика

Лазание мелким зацепам и мизерам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание, «стульчик» (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Раздел 5. Психологическая подготовка

Тема 1. Морально-этическое воспитание

1.1. Воспитание дисциплинированности и организованности

Теория

Понятия морали и этики в спорте и жизни.

Практика

Лазание по трудным трассам (10 трасс).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Развитие способности произвольно управлять своим поведением

Теория

Управление собственным поведением в различных ситуациях.

Практика

Лазание по трудным трассам (10 трасс).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Волевая подготовка

2.1. Развитие волевых качеств

Теория

Понятие воли и развитие волевых качеств.

Практика

Преодоление пробелов в развитии волевых качеств. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 6. Закаливание и спортивная гигиена

Тема 1. Правила гигиены

1.1. Гигиена тела при занятиях спортом

Теория

Понятие личной гигиены.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Гигиены одежды и обуви

Теория

Уход за спортивной одеждой и обувью.

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Принципы и средства закаливания

2.1. Общие правила закаливания

Теория

Понятие закаливания. *Холодовое закаливание*

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.2. Закаливание воздухом

Теория

Правила закаливания воздухом

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

2.3. Закаливание водой

Теория

Правила закаливания водой

Практика

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Раздел 7. Травматизм

Тема 1. Спортивные травмы

1.1 Причины травматизма

Теория

Причины травм в спорте.

Практика
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Виды спортивных травм

Теория
Специфика спортивных травм.
Практика
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.3. Профилактика травматизма

Теория
Меры предосторожности и техника безопасности при занятиях спортом. ***Практика***
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Промежуточная аттестация

Практика Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Итоговое занятие *Практика*

Составление программы тренировки на лето. Подведение итогов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
		2	**1**	**1**	Устный опрос
	1. Общая физическая подготовка				Устный опрос Практическое задание
1	Основы скалолазания	4	2	2	
2	Сила как физическое качество человека	10	3	7	
3	Быстрота как физическое качество человека	6	2	4	
4	Выносливость как физическое качество человека	12	4	8	
5	Гибкость как физическое качество человека	10	2	8	
6	Координационные способности.	8	2	6	
7	Скоростно-силовые способности	8	2	6	
	Итого часов	**58**	**17**	**41**	

	2. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание вверх по легким трассам	6	2	4	Устный опрос Практическое задание
2	Лазание на трудность	6	2	4	
3	Лазание на время	6	2	4	
	Итого часов	**18**	**6**	**12**	
	3. Техника безопасности и техника страховки				
1	Виды страховки	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
3	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**14**	**7**	**7**	
	4. Техническая подготовка				
1	Техника лазания	7	1	6	Устный опрос Практическое задание
2	Виды зацепов и их использование	8	1	7	
	Итого часов	**15**	**2**	**13**	
	ВСЕГО:	**105**	**32**	**73**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ***год обучения***

№ п/п	***Наименование разделов, тем***	***Всего***	***Количество часов***		***Форма контроля***
			теория	***практика***	
		2	**1**	**1**	Устный опрос
	1. Основы скалолазания				Устный опрос Практическое задание
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1	
2	Голосовые команды в скалолазании	2	1	1	
	Итого часов	**4**	**2**	**2**	
	2. Общая физическая подготовка				
1	Развитие силы	12	3	9	Устный опрос Практическое задание
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	12	3	9	
3	Развитие гибкости	12	3	9	
4	Развитие координации и ловкости	12	2	10	
5	Развитие выносливости	10	3	7	
	Итого часов	**58**	**14**	**44**	

	3. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание на скорость	9	2	7	Практическое задание
2	Лазание на трудность	9	2	7	
3	Лазание на время	9	2	7	
	Итого часов	**27**	**6**	**21**	
	4. Техника страховки				
1	Виды страховки	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	2	1	1	
3	Организация спуска с верхней страховкой	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**16**	**8**	**8**	
	ВСЕГО:	**105**	**32**	**73**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 ***год обучения***

№ п/п	***Наименование разделов, тем***	***Всего***	***Количество часов***		***Форма контроля***
			теория	***практика***	
		2	**1**	**1**	Устный опрос
	1. Основы скалолазания				Устный опрос Практическое задание
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1	
2	Голосовые команды в скалолазании	2	1	1	
	Итого часов	**4**	**2**	**2**	
	2. Общая физическая подготовка				
1	Развитие силы	12	3	9	Устный опрос Практическое задание
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	12	3	9	
3	Развитие гибкости	12	3	9	
4	Развитие координации и ловкости	12	2	10	
5	Развитие выносливости	10	3	7	
	Итого часов	**58**	**14**	**44**	
	3. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание на скорость	9	2	7	Практическое задание
2	Лазание на трудность	9	2	7	
3	Лазание на время	9	2	7	
	Итого часов	**27**	**6**	**21**	

	4. Техника страховки				
1	Виды страховки	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	2	1	1	
3	Организация спуска с верхней страховкой	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**16**	**8**	**8**	
	ВСЕГО:	**105**	**32**	**73**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 ***год обучения***

№ п/п	***Наименование разделов, тем***	***Всего***	***Количество часов***		***Форма контроля***
			теория	***практика***	
		2	**1**	**1**	Устный опрос
	1. Основы скалолазания				Устный опрос Практическое задание
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1	
2	Голосовые команды в скалолазании	2	1	1	
	Итого часов	**4**	**2**	**2**	
	2. Общая физическая подготовка				
1	Развитие силы	12	3	9	Устный опрос Практическое задание
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	12	3	9	
3	Развитие гибкости	12	3	9	
4	Развитие координации и ловкости	12	2	10	
5	Развитие выносливости	10	3	7	
	Итого часов	**58**	**14**	**44**	
	3. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание на скорость	9	2	7	Практическое задание
2	Лазание на трудность	9	2	7	
3	Лазание на время	9	2	7	
	Итого часов	**27**	**6**	**21**	
	4. Техника страховки				
1	Виды страховки	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	2	1	1	
3	Организация спуска с верхней страховкой	2	1	1	

4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**16**	**8**	**8**	
	ВСЕГО:	**105**	**32**	**73**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 ***год обучения***

№ п/п	***Наименование разделов, тем***	***Всего***	***Количество часов***		***Форма контроля***
			теория	***практика***	
		2	**1**	**1**	Устный опрос
	1. Основы скалолазания				Устный опрос Практическое задание
1	Обеспечение безопасности на занятиях	2	1	1	
2	Голосовые команды в скалолазании	2	1	1	
	Итого часов	**4**	**2**	**2**	
	2. Общая физическая подготовка				
1	Развитие силы	12	3	9	Устный опрос Практическое задание
2	Развитие быстроты и скоростных качеств	12	3	9	
3	Развитие гибкости	12	3	9	
4	Развитие координации и ловкости	12	2	10	
5	Развитие выносливости	10	3	7	
	Итого часов	**58**	**14**	**44**	
	3. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание на скорость	9	2	7	Практическое задание
2	Лазание на трудность	9	2	7	
3	Лазание на время	9	2	7	
	Итого часов	**27**	**6**	**21**	
	4. Техника страховки				
1	Виды страховки	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
2	Особенности организации страховки на естественном рельефе	2	1	1	
3	Организация спуска с верхней страховкой	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**16**	**8**	**8**	
	ВСЕГО:	**105**	**32**	**73**	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требовании и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
6. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Информационное обеспечение

-видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)
-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)
-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)
-интернет

Организационное обеспечение

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Методы, используемые на занятиях

-наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;
-словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- практические метод – тренировки.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках

Особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в спортивном объединении, на отдельных спортивных мероприятиях города. Объединение тесно сотрудничает с Федерацией скалолазания.

Учебные группы комплектуются согласно уставу школы, по заявлениям родителей (учащихся) и возрасту детей. Рекомендуемое количество учащихся в группе 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Возраст обучающихся 10-18 лет. Продолжительность образовательного процесса составляет 5 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 18 лет.

Существует отбор на основании медицинских показаний.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

1 год обучения – 105 часа,

2 год обучения – 105 часа,

3 год обучения – 105 часа,

4 год обучения – 105 часа

5 год обучения – 105 часа

Занятия проходят - 1 раз в неделю по 3 учебных часа.

Кадровое обеспечение

Обеспеченность педагогическими работниками					
Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Образование (высшее, средне-специальное)	Категория	Стаж педагогической работы		Условия привлечения к трудовой деятельности (штатный, совместитель)
			Всего	в т.ч. по преподаваемой дисциплине	
Алехина Ольга Александровна, учитель	высшее	высшая	31	8	Штатный

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на учебном скалодроме. Специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Перечень материально-технического обеспечения
учебно-тренировочного процесса:

1. ***Личное снаряжение***:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Информационное обеспечение

Для педагога:

7. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
8. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
9. Байковский Ю.В Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
10. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
13. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требовании и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
16. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Календарный учебный график
рабочей программы курса
«Скалолазание»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.22	30.05.23	35	105	1 раз в неделю по 3 часа

Литература

Для обучающихся:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 – 2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 1987. – 256 с.
3. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

Интернет ресурсы:

1. https://edu.gov.ru/ – Министерство Просвещения РФ
2. http://www.minsport.gov.ru/sport/ – Министерство спорта РФ
3. http://www.c-f-r.ru – Федерация скалолазания России