

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ «Школа будущего»

Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Скалолазание»**

(наименование программы)

**Физкультурно-спортивная**

(направленность)

6-18 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Панасин Алексей Владимирович

(ФИО)

педагог дополнительного образования

(должность)

п. Большое Исаково

2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Впервые соревнования по скалолазанию в СССР были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат СССР состоялся в 1955 году в Крыму.

В 1988 году состоялись первые официальные международные соревнования по скалолазанию под эгидой UIAA (международный союз альпинистских ассоциаций, образован в 1932 г.) 15 июня 1995 года UIAA принят в Олимпийскую семью. Открылась реальная перспектива включения скалолазания в программу Олимпийских Игр.

Это решение хороший подарок к юбилею – в 2007 году спортивному скалолазанию исполнилось 60 лет. **К слову сказать, родилось скалолазание в нашей стране, так что со временем, когда скалолазание станет олимпийским видом спорта – это будет единственный российский вид в олимпийском движении.**

Занятие скалолазанием направлено на умственное и физическое развитие организма, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера.

Дополнительная общеразвивающая программа по скалолазанию по своей направленности является *физкультурно-спортивной*, предназначена для спортивно-оздоровительных групп, срок реализации 1 год.

**Цель программы:** Обучить основам техники лазания на искусственном скалодроме, отбор талантливых детей для многолетней специализации в виде спорта скалолазание.

**Задачи программы:**

**Обучающая:**

1. Обучить технике прохождения трассы 2С с верхней страховкой в лазании на трудность, прохождение трассы категории сложности 1С с верхней страховкой в лазании на скорость;

**Развивающая:**

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты);

2. Укрепить здоровье средствами физической культуры;

**Воспитательная:**

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям скалолазанием;

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься скалолазанием, в возрасте с 6-ти до 18 лет, имеющие допуск по состоянию здоровья, группы формируются с разностью в возрасте не более 3-х лет.

***Методы организации и проведения занятий:***

***Словесные методы:***

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

***Наглядные методы:***

- Показ упражнений и техники лазания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

***Практические методы:***

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя

***Основные средства обучения:***

<b>Специальные</b>	<b>Общефизические</b>
<b><u>Физические:</u></b> 1. Упр. для развития быстроты; 2. Упр. для развития силы пальцев рук; 4. Упр. для развития координации и равновесия;	1. Гимнастические упражнения; 2. Акробатические упражнения; 3. Легкоатлетические упражнения; 4. Подвижные игры, эстафеты; 5. Спортивные игры (футбол,

<p><b><u>Технические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника завязывания узлов;</li> <li>2. Веревка, как основное средство страховки (виды, способы маркировки веревки);</li> <li>3. Разучивание технических приёмов по элементам.</li> <li>4. Выполнение технических приемов целиком, в упрощенных условиях (на гимнастической стенке);</li> <li>5. Закрепление и стабилизация умений и навыков лазания на скалодроме.</li> </ol>	<p>флорболл, баскетбол, бадминтон).</p>
---	---

***Ожидаемые результаты:***

По окончании учебного года дети должны иметь следующие знания и умения:

- Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки;
- Знать основные способы маркировки веревки;
- Знать оборудование и инвентарь скалолаза;
- Владеть техникой лазания (для прохождения простейших трасс на гимнастической стенке, на скалодроме сложности 1С, 2С);
- Уметь организовать туристический городок (под руководством тренера-преподавателя);
- Знать меры предосторожности, находясь в городках скалолазов на естественном рельефе (на природе).

***Формы проведения промежуточной аттестации:***

- Тестирование по ОФП и СФП (октябрь, май);
- Внутригрупповые, внутришкольные соревнования;
- Теоретические зачёты (по экипировке и правилам страховки)

	<b>Программный материал</b>	4 часа x 39 недель	6 часов x 39 недель
<b>1</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
1.1	Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения	65	84
1.2	Имитационные упражнения (гимнастическая стенка)		
1.3	Подвижные и спортивные игры		
<b>2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		
2.1	Упражнения для развития быстроты	47	82
2.2	Упражнения для развития равновесия и координации		
2.3	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса		
2.4	Упражнения для развития силы пальцев рук		
2.5	Упражнения для развития силы мышц ног, спины и брюшного пресса		
<b>3</b>	<b><i>Техническая подготовка</i></b>		
3.1	Веревка, как основное средство страховки (виды, способы страховки)	20	40
3.2	Упражнения по обучению техники лазания с использованием 3-х точек опоры (гимнастическая стенка, скалодром с верхней страховкой)		
<b>4</b>	<b><i>Тестирование и участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)</i></b>		
4.1	Зачет по технике вязания узлов	6	8
4.2	Экипировка скалолаза		
4.3	Зачет по правилам страховки		
4.4	Контрольный урок по технике лазания с использованием 3-х точек опоры		
4.5	Внутригрупповые и внутришкольные соревнования		
4.6	Тестирование по ОФП и СФП		

5	<b>Теоретическая подготовка:</b> тема 1,2,3,4,5,6	4	6
6	Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию	14	14
	<b>Всего часов:</b>	<b>156</b>	<b>234</b>

**Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп**

№	Учебные нормативы	баллы				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	6	10	14	18	22
2	Сед из положения лежа (руки за головой), кол-во раз за 1 мин.	38	42	46	50	56
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	12	14	16	18
4	Вис на перекладине, сек	60	90	120	150	180
5	Приседание на одной ноге, кол-во раз	8	10	12	14	16

№	«Гибкость»	Баллы		
		5	4	3
1	Наклон вперед из положения стоя (касание пола)	Фиксация ладони 30с	Касание ладони	Касание пальцев
2	Мост из положения лежа на спине, см	40	50	60
3	Упражнение «лягушка» (см от колена до пола)	5-8	10-12	15-20

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку

Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.

Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

*Скалолазы спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.*

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Спорт в России. Единая спортивная классификация и ее значение.

#### *Тема 2. Развитие скалолазания в России и за рубежом.*

Развитие и характеристика вида спорта. Значение и его место в системе физического воспитания.

#### *Тема 3. Гигиенические знания и навыки.*

Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.

#### *Тема 4. Сведения о строении и функциях организма.*

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека.

#### *Тема 5. Физические качества и их проявления.*

Основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

#### *Тема 6. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.*

Правилами соревнований по скалолазанию. Виды и характер соревнований. Классификация упражнений (дистанций). Костюм участника соревнований. Инвентарь спортсмена по скалолазанию. Содержание и уход за ним.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов: индивидуальные и в парах; упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); упражнения для мышц ног и таза (приседания в

различных исходных положениях, ходьба, бег, прыжки); упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения для мышц брюшного пресса (лёжа, на снарядах: гимнастическая стенка и скамейка).

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Лёгкоатлетические упражнения: бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики).

Спортивные игры: футбол, флотболл, баскетбол, теннис, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подготовительные подвижные игры: ”салки”, “невод”, “эстафета с бегом”, “эстафета с прыжками”.

### **Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки.**

*Цель разминки* – подготовить организм, настроить обучающегося на выполнение тренировочного задания.

Разминка делится на две части – *общую и специальную*.

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазания или различных имитаций лазания.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазания, упражнения на координацию движений.

### **2.2.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты: упражнения на гимнастической стенке (вверх-вниз, вправо-влево); лазание на скорость передвижения. Специальные упражнения на гимнастической стенке: высокое зашагивание, запрыгивание, с одновременным и попеременным перехватом рук.

Упражнения для развития специальной силы рук: на перекладине: висы на двух руках от 10 до 30 секунд; подтягивание различными способами, в различных режимах.



Упражнения для развития специальной силы пальцев рук: на зацепах - висы на 2-х и 1-й руке; подтягивания с задержкой. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа в различных исходных положениях.

Упражнения для развития координации и равновесия: лазание на гимнастической стенке в полной координации. Упражнения на равновесие. Тесты на равновесие.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств.**

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: скорость реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы.**

Упражнения для развития силы должны быть разнообразными и развивать силу всех групп мышц:

- Силу рук;
- Силу ног;
- Брюшного пресса;
- Силу спины.

### **Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.**

Гибкость развивается специальными упражнениями и включает в себя комплексы для всех суставов: плечевого, тазобедренного, позвоночного столба, шеи, голеностопных. Ловкость и координация движений развивается в игровой форме, в прыжках и передвижениях по залу, в беговых упражнениях, а также в сочетании бега и прыжков, бега и разворотов, прыжков и гимнастических упражнений.

## **2.3. Техническая подготовка**

Техника завязывания узлов для индивидуальной и групповой страховки: восьмёрка, булинь, узел проводника, прямой узел, встречный узел.

Верёвка, как основное средство страховки.

Виды страховки: гимнастическая, верхняя и нижняя. Организация пункта страховки. Способы маркировки веревки: через колени, «бабочка», «столбиком».

Индивидуальные средства страховки: карабины, страховочная система (беседка).

## **Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения учащимися техники страховки и само страховки юными спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить один раз в год зачет по проверке знаний обучающимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе.

### **2.4. Участие в соревнованиях и тестирование**

- Участие во внутригрупповых и внутришкольных соревнованиях;
- Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Участие в однодневных и многодневных походах:  
Техника безопасности при проведении походов, личное снаряжение, рюкзак (правильная укладка), спальный мешок.  
Установка палатки, разведение костра.

### **Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения**

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность программы – 39 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2018 года, окончание учебного года 31 мая 2019 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа в рабочие дни, два раза в неделю или три раза в неделю. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными днями являются: 1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Скалодром общей площадью – 180 кв.м.;
2. Зацепы – 500 шт.;
3. Карабины – 10 шт.;
4. Карабины с оттяжками – 30 шт.;
5. Вербки 5 бухт по 50 м.;
6. Гимнастические маты – 6 шт.;
7. Страхочные системы – 15 шт.;
8. Скакалки – 15 шт.;
9. Баскетбольные мячи-3шт.
- 10.Комплект для флорболла- 1 шт.
- 11.Футбольные мячи-3 шт.
- 12.Комплекты по бадминтону- 5 шт.
- 13.Видеоматериал о технике лазания;
- 14.DVD- диск: «Выступления лучших скалолазов России»;
- 15.Раздаточный материал для обучающихся и их родителей: а) Правила поведения в спортивном зале; б) Что нужно для занятий скалолазанием ( спортивная форма, инвентарь, дни посещений, часы занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД);
- 16.Правила соревнований по скалолазанию (в объеме изучаемого материала по программе).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Билад Г.А., Назарова Л.В. "Основы валеологии". МСМХС7, 1998 г., М.
3. Благуш П. "К теории тестирования двигательных способностей". М., ФиС., 1982 г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшии Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов". М., ФиС, 1981 г.
5. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М., ФиС, 1978 г
6. Лаптев А.П. "Гигиена физической культуры и спорта". М., ФиС, 1979 г.
7. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания ". М., ФиС, 1976 г.
8. Научно-методический журнал "Физическая культура". " Интегративно-антропологические основы физического воспитания детско-юношеского спорта". М., ФиС, № 2, 1998 г.
9. Пиратинский А.Е. "Подготовка скалолаза". М., 1987 г.

10. "Программы общеобразовательных учреждений". Просвещение, 1996 г.
11. Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом". Екатеринбург. Полиграфист, 1997 г.
12. Стенин Б.А. "Сборник научно-методических статей". М., ФиС, 1990 г.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006.
14. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. –М., 2003.
15. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
16. <http://climbing.ucoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.

**Для обучающихся:**

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник, 1999.
3. Юрмин Г. От «А» до «Я».
4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
6. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
7. <http://climbing.ucoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.