

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации / контроля	10
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список литературы	12
Приложение	14

РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения: правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в городе Кемерово. Кадровые и материально-технические условия, имеющиеся в МБОУ ДО «ЦДЮТиЭ», позволяют привлекать к данному виду деятельности большое количество детей и подростков.

С целью приобщения к туризму, в программу включены темы по истории развития туризма и организации туристского быта, туристского снаряжения, организации соревнований по туризму, обеспечения безопасности, что является **отличительной особенностью программы**.

Программа «Основы скалолазания» позволяет сформировать навыки техники скалолазания, способствует физическому и морально-волевому развитию, готовит базу для дальнейших занятий скалолазанием на более высоком уровне.

Адресат программы

Программа предназначена для организации образовательной деятельности учащихся от 7 до 15 лет. Программа содержит разработки по построению учебно-тематического плана годового цикла, по содержанию, по контрольным и переводным нормативам, рекомендации по использованию игровых технологии в работе с младшими школьниками, методики морально-волевой подготовки юных скалолазов, а также материалы по другим направлениям образовательной деятельности с учащимися.

Объем и срок освоения программы,

Порядок выдачи разделов и тем программы регламентируется календарно-тематическим планом из расчета на 9 месяцев обучения. Количество часов обучения составляет 4 часа в месяц (1 час в неделю), всего на программу - 36 ч.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия по программе проходят не только в скальном зале МБОУ ДО «ЦДЮТиЭ», учащиеся выезжают на соревнования в другие учреждения города.

Форма обучения – очная.

В период карантина возможно реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1.2. Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является развитие физической подготовки и освоение базовых элементов техники лазания.

Обучение по данной программе предполагает решение **следующих основных задач:**

Обучающие:

- способствовать освоению базовых элементов техники и тактики лазания;

Развивающие:

- развивать необходимые скалолазу двигательные качества: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся

Воспитательные:

- воспитывать такие качества, как самоорганизованность, сила духа, смелость, дисциплинированность, активность и ответственность;
- ориентировать на практическое применение полученных знаний и умений в дальнейшей жизни.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план программы «Основы скалолазания» 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1-й модуль – (20 часов), 5 месяцев (январь-май)					
Раздел 1. История развития туризма в России. Развитие скалолазания в Кузбассе и в России.					
1.1	Развитие туризма в России.	1	1	0	опрос
1.2	Краткий обзор развития скалолазания в Кузбассе и в России.	1	1	0	кроссворд
Раздел 2. Правила поведения и техники безопасности					
2.1	Обеспечение безопасности во время тренировки	2	1	1	опрос
2.2	Техника безопасности и техника страховки	2	1	1	практ. задание
Раздел 3. Туристское и скалолазное снаряжение, одежда и обувь					
3.1	Специальное снаряжение скалолаза и туриста	1	1	0	тест
Раздел 4. Гигиена скалолаза. Морально-волевая подготовка					
4.1	Гигиена физических упражнений и спорта. Профилактика вредных привычек.	1	1	0	опрос
4.2	Морально-волевая подготовка	1	0	1	наблюден.
Раздел 5. Техника лазания					
5.1	Краткая характеристика техники лазания	1	0	1	практ. задание
5.2	Виды лазания	2	1	1	практ. зад.
5.3	Техническая подготовка	4	1	3	наблюден.
Раздел 6. Виды соревнований по скалолазанию и туризму					
6.1	Виды соревнований	1	1	0	опрос
6.2	Правила соревнований	1	0	1	игра
6.3	Участие в соревнованиях	2	0	2	зачёт
Раздел 7. Физическая подготовка					
7.1	ОФП	8	0	8	эстафета
7.2	СФП	8	0	8	мини-сор.
ИТОГО:		36	9	27	

Содержание учебно-тематического плана программы

«Основы скалолазания»

1-й год обучения

Раздел 1. История развития туризма в России. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в Кузбассе и в России.

1.1 Развитие туризма в России

Теория. Значение физической культуры и занятий туризмом для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Виды туризма. Спортивный туризм. Основные туристские районы России.

1.2 Краткий обзор развития скалолазания в Кузбассе и в России

Теория. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием, туризмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Сибирском федеральном округе, Кузбассе, Кемерово.

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности

2.1 Обеспечение безопасности во время тренировки.

Теория. Обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах, походах. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках, снаряжение, применяемое для организации быта в полевых условиях.

Практика. Опрос по технике безопасности на занятиях.

2.2 Техника безопасности и техника страховки.

Теория. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение самостраховки.

Практика. Практическое задание по организации страховки. Овладение гимнастической страховкой, действиями страхующего в зависимости от движений страхуемого скалолаза.

Раздел 3. Туристское и скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

3.1 Специальное снаряжение скалолаза и туриста

Теория. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза и туриста. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

Раздел 4. Гигиена скалолаза. Морально-волевая подготовка.

4.1 Гигиена физических упражнений и спорта. Профилактика вредных привычек.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиенические требования к одежде учащихся. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного скалолаза. Режим дня во

время соревнований. Профилактика вредных привычек. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

4.2 Морально-волевая подготовка

Практика. Морально-этическое воспитание. Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности управлять своим поведением на занятиях и в условиях соревнований. Волевая подготовка.

Раздел 5. Техника лазания

5.1 Краткая характеристика техники лазания

Практика. Этапы обучения технике лазания. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

5.2 Виды лазания

Теория. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. **Практика.** Практическое задание. Приемы лазания. Спуск. Способы спуска.

5.3 Техническая подготовка

Теория. Понятие технического приема. Овладение техническими приемами прохождения трасс (отвесов, карнизов). **Практика.** Прохождение трасс.

Раздел 6. Виды соревнований по скалолазанию и туризму

6.1 Виды соревнований

Теория. Виды соревнований по скалолазанию и спортивному туризму.

6.2 Правила соревнований

Теория. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Единство обучения и тренировки. **Практика.** Мини-соревнования в форме игры.

6.3 Участие в соревнованиях

Практика. Участие в мини-соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе. Участие в соревнованиях по ОФП.

Раздел 7. Физическая подготовка

7.1 Общая физическая подготовка

Практика. Разминка (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

7.2 Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью. Мини-соревнование.

1.4 Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- базовые элементы техники и тактики лазания на скалодроме

Будет уметь:

- координировать движения, держать равновесие;
- применять на практике полученные знания и умения

Будет владеть:

- необходимыми скалолазу двигательными качествами: гибкостью, ловкостью, силой, координацией;
- всесторонней физической подготовкой;
- такими качествами, как самоорганизованность, сила духа, смелость, дисциплинированность, активность и ответственность.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель. Программа рассчитана на 36 учебных недель в году с сентября по май.

Продолжительность каникул. С 1 июня до 31 августа – каникулярный период.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов.

Реализация программы происходит в учебный период с 01 сентября по 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Образовательная деятельность ведётся не только на тренажерах, в спортивных залах, на скалодроме, но и на природных полигонах, выезды на соревнования в другие города Кузбасса.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности при проведении занятий на естественном рельефе:

1. Личное снаряжение: система страховочная; скальные туфли; мешок для магнезии; страховочное устройство «восьмерка»; карабин с муфтой; дневник тренировок; секундомер; спальный мешок; коврик «карегат»; 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.

3. Бивуачное оборудование: палатки; набор котлов; костровое оборудование; газовая горелка с газовыми баллонами; тенты от дождя.

Информационное обеспечение

Образовательная деятельность имеет информационное обеспечение, достаточный учебно-методический комплекс.

Кадровое обеспечение программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по скалолазанию.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Грамота, диплом, сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Для определения результативности освоения программы используются: мини-соревнования, тесты, тесты-опросы, викторины, практические задания, наблюдения, кроссворды, зачёты, контрольные нормативы, эстафеты.

2.4 Оценочные материалы

Диагностические карты, индивидуальные карточки учёта результатов образования, тесты, анкеты и т.д.

Диагностика включает в себя установление результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе в объединении. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

словесный, наглядно – иллюстративный, практический, соревновательный.

Формы организации образовательного процесса:

групповая.

Формы организации учебного занятия:

соревнования, эстафеты, учебно-тренировочные сборы.

Педагогические технологии:

Наиболее эффективные технологии, которые реализуют идеи индивидуализации образовательного и тренировочного процесса и дают простор для творческого самовыражения и самореализации личности. Это, прежде всего, технологии проблемного обучения, обучения и подготовки в «малых группах», метода «погружения» и др.

Алгоритм учебного занятия:

- название темы, определение цели занятия;
- предлагаемый образовательный материал или информация;
- обобщение и выводы;
- заключение.

Дидактические материалы:

Для успешной образовательной деятельности и реализации программы педагогу необходимо иметь:

- технологические карты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по скалолазанию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по скалолазанию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- дидактический (раздаточный) материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.6 Список литературы для педагогов

1. Байковский, Ю. В. Классификация и особенности горных неолимпийских видов спорта [Текст] / Ю. В. Байковский // Учебно-методическое пособие – М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2005.–253 с.
2. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю. В. Байковский // Учебно-методическое пособие – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с.
3. Байковский, Ю. В. Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации (72 часа) [Текст] / Ю. В. Байковский // – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.
4. Бруднов, А. К. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей [Текст] / А. К. Бруднов // Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Гин, А. В. Приемы педагогической техники [Текст] / А. В. Гин. М.: Вита-пресс, 2002.
6. Единая всероссийская спортивная классификация (альпинизм, скалолазание, ледолазание, спортивный туризм).– М.: Советский спорт, 2002.– 376 с.
7. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2010.
8. Колчанова, В. П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет [Текст] / В. П. Колчанова // Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
9. Митраков, В. К. Калейдоскоп туристских игр [Текст] / В. К. Митраков. – М.: 2012.
10. Новикова, Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных тренажерах [Текст] / Н. Т. Новикова // Учебно-методическое пособие – СПб., 2000.
11. Подгорбунский, З. С., Пиратинский, А. Е. Техника спортивного скалолазания [Текст] / З. С. Подгорбунский, А. Е. Пиратинский - Екатеринбург, 2000.
12. Пиратинский, А. Е. Спортивное скалолазание: правила соревнований [Текст] / А. Е. Пиратинский // Требования и методические указания - М.: ФСР, 2002.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / под. ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
14. Федотенкова, Т. П., Федотенков, А. Г., Чистякова, С.Т., Чистяков, С.А. Юные скалолазы [Текст] / Т. П. Федотенкова, А. Г. Федотенков, С.Т. Чистякова, С.А. Чистяков // Авторская программа. - М., 2003.
15. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] / Ю. Н. Федотов // Учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК,2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Комков, Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию [Текст] / Б. С. Комков - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 2000.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
9. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
11. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
12. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
13. Подгорбунский, З. С., Пиратинский, А. Е. Техника спортивного скалолазания [Текст] / З. С. Подгорбунский, А. Е. Пиратинский, - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
14. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
15. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
16. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.
17. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010

Ведомость диагностики результатов обучающихся

Результат	Низкий уровень (Н) (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (С) (требуется незначительная помощь педагога)	Высокий уровень (В) (справляется самостоятельно)
-умение пользоваться снаряжением;	Н	С	В
-умение выполнять разминку (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями.	Н	С	В
-умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями, элементы акробатики.	Н	С	В
-умение принимать участие в подвижных играх и эстафетах.	Н	С	В
-умение выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Н	С	В
-умение владеть гимнастической страховкой, действиями страхующего в зависимости от движений страхуемого скалолаза.	Н	С	В
-умение проходить трассы, соответствующие уровню подготовки	Н	С	В

-умение соблюдать дисциплину. Быть организованным и собранным, управлять своим поведением на занятиях в условиях соревнований.	Н	С	В
-умение участвовать в мини-соревнованиях по скалолазанию и ОФП в своей возрастной группе.	Н	С	В
- знание значения физической культуры и занятий туризмом для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	Н	С	В
- знание истории возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием, туризмом.	Н	С	В
- знание правил поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях	Н	С	В
- знание видов и приемов страховки, значения само страховки.	Н	С	В
- знание специального снаряжения скалолаза и туриста.	Н	С	В
- знание правил ухода за снаряжением, способы правильного хранения.	Н	С	В
- знание о гигиене, её значение и основные задачи.	Н	С	В
- знание правил профилактики вредных привычек.	Н	С	В
- знание видов лазания, понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	Н	С	В
- знание приёмов лазания.	Н	С	В

Таблица возрастных оценочных нормативов

Возраст (лет)	Физические упражнения											
	Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)		Прыжки в длину с места (см.)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек.)		Наклон туловища вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	5.53	6.23
8	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	5.25	5.57
9	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	4.58	5.40
10	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	4.48	5.25
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	4.46	5.11

Упражнения по скалолазанию в игровой форме

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

1. «НАРИСУЙ-КА»

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

2. «ОБРУЧ»

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

3. «ПОДАРОЧЕК»

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

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

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

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

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

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

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

8. «РЫВОК»

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

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

два раза пролезть просто;

пролезть «руки вкрест»;

лазанье «ноги вкрест»;

лазанье «руки и ноги вкрест»;

лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;

ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

руки менять на зацепке - ноги свободно;

ноги менять на зацепке - руки свободно;

и руки и ноги менять на зацепке;

лазанье - руки и ноги согнуты;

лазанье - руки и ноги только выпрямлены;

лазанье - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ»

Вариант 1. Двое детей на траверсе. Один показывает движение другой повторяет.

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

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

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

12. «ДОГОНЯЛКИ»

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

13. «ОДЕНЬСЯ»

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

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

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

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

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

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

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

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот. Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

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

Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Приложение 4

Рекомендации «Организация безопасности образовательной деятельности»

Основные тренировки скалолазов проходят на искусственном или естественном рельефе. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

Во время занятий в помещении.

- не пользоваться неисправными электроприборами, выключателями, розетками, не прикасаться к оголенным проводам;
- не пользоваться неисправной мебелью, не подходить к неустойчивой мебели и не закрепленным щитам и доскам;
- не высовываться из окон помещения;

не использовать открытый огонь для обогрева помещения и освещения;

при пожаре строго соблюдать указания педагога. Во

время практических занятий

строго соблюдать правила выполнения заданий;

применять только исправное снаряжение и оборудование;

не допускать шалостей, которые могут привести к травмам. Во

время практических занятий на местности.

- неукоснительно соблюдать инструкцию по проведению походов на территории России;

- соблюдать правила переходов по транспортным дорогам;

- держаться своего места в строю, не уходить в сторону на сложных участках;

- знать и избегать опасные места по пути движения, вблизи стоянок;

- не уходить от группы без разрешения руководителя;

- соблюдать осторожность при обращении с острыми предметами, у костра, с горячей пищей, посудой, в обращении с примусом или газовой горелкой;

- строго соблюдать правила преодоления препятствий и движения по сложным участкам;

- не употреблять в пищу испорченные продукты, загрязненную воду, не известные ягоды и грибы.

В обеспечении страховки необходимо обратить особое внимание на организацию страховки и достаточную подготовку страхующего.

страховка допускается только:

гимнастическая в лазании не выше 3-х метров;

- верхняя с пропуском веревки не менее чем через два крюка;

- нижняя. При применении нижней страховки не обходимо, чтобы расстояние между крючьями не превышало 2-х метров, а первый крюк находился на высоте не более 3-х метров.

«Работа с новичком в скалолазании»

У вас появился новичок, первое с чего вы начинаете с ним работать, это просто дать ему возможность самореализации в лазании на несложном участке стены. Что в него заложено природой, если хотите, можете посмотреть в присутствие опытного тренера. Есть ли у новичка дар божий в лазании, то это бросится в глаза на первых тренировках. В любом случае, впервые несколько недель, совершенно нет необходимости начинать обучать его азам техники лазания. Несколько дней ему надо освоиться в группе, познакомиться с установленным порядком тренировок, существующими требованиями к спортсменам. Надо привыкнуть к новому распорядку дня, спортивному режиму, ответственности приходить вовремя на тренировки, возможно впервые получить новые ощущения от мышечной усталости. Ему надо время привыкнуть к страховке при лазании, убедиться в её надежности и со временем он перестанет бояться срывов и судорожно хвататься при этом за веревку. Со временем он сможет воспринимать наставления тренера и анализировать свои действия. Поэтому, около месяца новичок должен привыкнуть ко всему, что связано с тренировками. «Несмелому» надо давать лазить невысоко, чтобы он мог постепенно привыкнуть к высоте. Ему больше понравится подниматься и спускаться по зацепам. Постепенно он научится выполнять задания, которые дает тренер. Со временем лазание будет укреплять пальчики и связанные с лазанием группы мышц. Необходимо, чтобы новичок старался выполнять небольшой объем и общефизической нагрузки. Эту часть работы лучше преподносить как «качаться». Это слово больше внушает доверия мальчишкам. Самые первые физические упражнения для скалолаза, это упражнения на все основные группы мышц: подтягивание, висеть на пальцах на время, отжимание от пола, усиленные упражнения для пресса, упражнения для мышц спины и упражнения для мышц разгибателей ног. Если новичок не любит ОФП, но способен больше всех лазить – пусть лазает, со временем, если останется, будет делать всё. И если за месяц – полтора он не пропал, то ему можно постепенно увеличивать объем физических нагрузок, и обучать первым азам техники скалолазания.

С появлением группы новичков, часто можно слышать от тренеров, что присмотревшись, они их для себя делят на три группы:

а) те, у кого есть неплохие данные для скалолазания, у них для начала что-то получается, быстро схватывают элементы лазания и на кого хотелось бы надеяться; б) те, у кого неплохо получается, но хуже данные (к примеру: из-за веса или роста), в связи с чем не так много надежд на будущее; в) те, кто пока не внушают доверия, из – за разных проблем (к примеру: плохо

посещают тренировки, очень слабы физически, отсутствует смелость), поэтому они попадают в разряд малоперспективных.

Хочется предупредить, что первые впечатления не всегда правильные, надо работать со всеми новичками, а время рассудит. Обычно на первых порах лучше получается у тех новичков, которые уже занимались каким-то видом спорта, а особенно у тех, у кого сильные руки, более координированы, в меру смелые и имеющие небольшой вес. Но через два – четыре месяца все может поменяться местами, и ранее более слабые могут перегнать в лазании тех, кто ранее был сильнее.

И вот уже следующий этап работы с новичком, это обучение азам техники.

Тренеру необходимо обратить внимание на следующее:

2. Каждое лазательное движение начинается от работы ног. Легче всего начальную подготовку подъема ногами отрабатывать на положительно наклонных участках. Такая работа научит перемещать вес тела с одной ноги на другую. Также это позволит укрепить галеностоп. Полезно длительное лазание по вертикали вверх и спуск вниз по зацепам, т.к. новичок долго не сможет передвигаться на одних руках, ему придется переносить большую часть нагрузки с рук на ноги. Важно научить технике постановки ног. Спортсмен должен определить какой зацеп будет использоваться. После этого ставить ногу в заранее запланированное и надежное (для того, чтобы стоять) место на зацепе. Необходимо обеспечить максимальный контакт скальной туфли с поверхностью зацепа (на небольших зацепах необходимо упираться в стену тренажера, или вертикальную часть зацепа). Основная работа приходится на внутреннюю часть большого пальца ноги. Спортсмен должен знать, что можно нагружать носок скальной туфли, внутренний или наружный рант, иногда и пятку, все будет зависеть от местонахождения зацепа, его величины и необходимости расположения колена (вовнутрь или наружу). В момент перемещения на нее веса тела, место контакта должно быть неподвижным. Чем больше вес тела переносится на ногу и зацеп, тем меньше шансов, что нога проскользнет. Устойчивость и надежность нахождения на зацепе спортсмена, тем выше, чем ближе к этому зацепу будет находиться ось центра тяжести спортсмена.

3. Обратить внимание новичка, что надо смотреть при каждом шаге, как ставится нога на зацеп. Показать на практике ученику разные конфигурации зацепов и как лучше ставить ногу (на внутреннюю поверхность большого пальца, на носок, на внутренний или наружный рант стопы, на пятку). Спортсмен сам должен определять для себя, какой способ надежнее и удобнее для конкретного случая. Обучить скалолаза правильно использовать для лазания разнообразные опоры, даже мелкие, неявные и покатые. В любом случае надо стараться, чтобы была больше поверхность соприкосновения подошвы с зацепом. Стопа на зацепе должна стоять естественно, без напряжения, не опуская и не поднимая излишне пятку.

4. Спортсмен должен запомнить золотое правило: если он не достает следующий зацеп рукой, значит не работают ноги. Всегда движение начинается от ноги. Надо посмотреть на зацепы или рельеф под ноги и разобраться каким образом выше поставить обе ноги, а затем проконтролировать свои колени, полностью ли они выпрямляются при движении на следующий зацеп.

5. Необходимо у скалолаза развивать чувство равновесия. Знать, что такое центр тяжести. Тренеру показать на практике, на трассе, что правильно выбранное положение тела (т.е. вдоль оси центра тяжести) относительно зацепа для ноги, позволяет экономить силы пальцев и рук.
6. Всегда при перемещении одной конечностью остальные три должны находиться на зацепах, в крайнем случае одна из ног должна быть прижата к стене, для поддержания равновесия (если нет для нее зацепа), а лучше подрабатывать (опираясь носком ноги – поднимать себя на трении).
7. Новичку надо научиться нагружать зацепы разными способами, сверху, снизу, сбоку (в откидку)... Надо стараться, чтобы все пальцы руки охватывали зацеп. Пальцы меньше будут уставать, если хват будет выполняться одним из краев (ребром) ладони.
8. Тренер должен обращать внимание, чтобы спортсмен при лазании был как можно больше расслабленным. Особенно обращать внимание на максимальное расслабление рук, они в основном должны быть задействованы для поддержания тела.
9. При лазании нельзя задерживать свое дыхание, очень важно следить, чтобы дыхание было нормальным и естественным, от регулярного дыхания зависит сила рук и продолжительность передвижения на трассе.
10. Руки при лазании быстрее будут уставать, когда они постоянно вытянуты вверх. Поэтому лучше, если они чаще находятся не выше уровня плеча. Объяснить спортсмену, что нагружать два зацепа руками лучше до ширины плеч, если руки окажутся шире, то будет сложно сделать движение дальше, без потери равновесия.
11. Очень полезно молодым скалолазам смотреть, как лазают опытные мастера, брать себе на вооружение интересные элементы передвижения, так легче научиться технике лазания.
12. Чтобы хорошо лазить – надо лазить как можно больше, и очень важно на разнообразном рельефе, тогда будет расти мастерство, и будет появляться необходимый для соревнований лазательный опыт.

Приложение 6

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	сентябрь	1	групповое занятие	1	1.1 Развитие туризма в России.
2.	сентябрь	2	групповое занятие	1	1.2 Краткий обзор развития скалолазания в Кузбассе и в России
3.	сентябрь	3	групповое занятие	1	2.1 Обеспечение безопасности во время тренировки
4.	сентябрь	4	групповое занятие	1	2.1 Обеспечение безопасности во время тренировки
5.	октябрь	1	групповое занятие	1	2.2 Техника безопасности и техника страховки
6.	октябрь	2	групповое занятие	1	2.2 Техника безопасности и техника страховки
7.	октябрь	3	групповое занятие	1	3.1 Специальное снаряжение скалолаза и туриста
8.	октябрь	4	групповое занятие	1	4.1 Гигиена физических упражнений и спорта. Профилактика вредных привычек
9.	ноябрь	1	групповое занятие	1	4.2 Морально-волевая подготовка
10.	ноябрь	2	групповое занятие	1	5.1 Краткая характеристика техники лазания
11.	ноябрь	3	групповое занятие	1	5.2 Виды лазания
12.	ноябрь	4	групповое занятие	1	5.2 Виды лазания
13.	декабрь	1	групповое занятие	1	5.3 Техническая подготовка
14.	декабрь	2	групповое занятие	1	5.3 Техническая подготовка
15.	декабрь	3	групповое занятие	1	7.1 ОФП
16.	декабрь	4	групповое занятие	1	7.2 СФП
17.	январь	1	групповое занятие	1	5.3 Техническая подготовка
18.	январь	2	групповое занятие	1	5.3 Техническая подготовка

19.	январь	3	групповое занятие	1	7.1 ОФП
20.	январь	4	групповое занятие	1	7.2 СФП
21.	февраль	1	групповое занятие	1	6.1 Виды соревнований
22.	февраль	2	групповое занятие	1	6.2 Правила соревнований
23.	февраль	3	групповое занятие	1	7.1 ОФП
24.	февраль	4	групповое занятие	1	7.2 СФП
25.	март	1	соревнование	1	6.3 Участие в соревнованиях
26.	март	2	групповое занятие	1	7.1 ОФП
27.	март	3	групповое занятие	1	7.2 СФП
28.	март	4	групповое занятие	1	7.1 ОФП
29.	апрель	1	групповое занятие	1	7.2 СФП
30.	апрель	2	групповое занятие	1	7.1 ОФП
31.	апрель	3	групповое занятие	1	7.2 СФП
32.	апрель	4	соревнование	1	6.3 Участие в соревнованиях
33.	май	1	групповое занятие	1	7.1 ОФП
34.	май	2	групповое занятие	1	7.2 СФП
35.	май	3	групповое занятие	1	7.1 ОФП
36.	май	4	групповое занятие	1	7.2 СФП
ИТОГО:				36 ч.	