

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента»

Приказ № 26-ОД от 31.08.2022

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное скалолазание»**

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования по  
скалолазанию

Сучкова Ольга Сергеевна

Педагоги дополнительного образования

Савельев Константин Олегович

Сучкова Ольга Сергеевна

г. Сосновый Бор  
2022 год

## Содержание:

|    |                                                                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1) | Пояснительная записка: .....                                                                        | 3  |
| 2) | Организационно-педагогические условия реализации программы: .....                                   | 6  |
| 3) | Содержание изучаемого курса: .....                                                                  | 8  |
| 4) | Планируемые результаты при освоении программы и система оценки результатов освоения программы ..... | 14 |
| 5) | Учебно-тематический план .....                                                                      | 16 |
| 6) | Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .....                             | 18 |
| 7) | Список использованной литературы для педагогической программы: .....                                | 20 |

## **Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Спортивное скалолазание» были использованы:

Типовая программа «Программа Спортивное скалолазание» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001

**Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:**

**Скалолазание** (англ. rock climbing) — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное скалолазание»** – физкультурно-спортивная

**Целью программы является:**

Формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Воспитание физически здорового, трудолюбивого, любящего природу человека, владеющего техникой и правилами скалолазания, умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- отработка технических и тактических навыков скалолазания на искусственном рельефе (скалодром) и на естественном рельефе (скалы);
- участие в соревнованиях разного уровня по скалолазанию (скорость, трудность, боулдеринг, многоборье);
- овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок.

### **Развивающие:**

- включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся;

### **Воспитательные:**

- духовное и нравственное воспитание учащихся;
- формирование навыков здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- воспитание у учащихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» заключается в том, что, с одной стороны, она отражает 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 и 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.**

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:**

Нагрузка в течение года 3 ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 21 день в спортивном лагере в разных регионах страны.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешено соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий. Число спортсменов в группе не более 15 человек.

Группа, переходящая в следующую ступень, проходит экзаменационные испытания, которые проводятся в виде теоретического экзамена и соревнований по скалолазанию.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного выезда.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях Ленинградской области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, стержневая идея программы - постепенное овладение спортивным мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы и не решив задачи предыдущей ступени. Руководителю следует придерживаться этого принципа при обучении и в случае поступления в сложившийся коллектив нового ученика. В последнем случае руководитель обязан создать необходимые условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущей ступени и сдачи зачетов по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный скалолазный опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему тренировочные выезды, соревнования, сборы, поездки в спортивные лагеря.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Вид программы** - общеразвивающая

**Уровень освоения** – продвинутый (3 ступень)

**Возраст учащихся** – 6-9 лет

**Форма обучения** – очная

**Дистанционная** при форс-мажорных обстоятельствах (карантин) занятия проводятся с использованием интернет-технологий, без трансляции. Доставка электронных материалов средствами электронной почты или в мессенджерах.

**Язык преподавания** - русский

**Особенности реализации:**

- Учет возрастных социально-психологических особенностей
- Различные формы проведения занятий
- Систематический контроль
- Предоставление условий для самореализации

Для реализации программы «Спортивное скалолазание» занятия с обучающимися должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со съемными зацепками и рельефом), либо на естественном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

**Отличительные особенности программы:**

*Скалолазание* воспитывает волю, решительность, дисциплину, помогает уверенно чувствовать себя при прохождении маршрутов различной сложности, принимать нетривиальные решения, помогает развивать силу, ловкость и координацию движений.

Скалолазание находится в тесной связи с природой, туризмом, краеведением. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию гармонично развитых людей, бережно относящихся к окружающей среде и ведущих здоровый активный образ жизни.

Конечной целью обучения в МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента» на направлении «Спортивное скалолазание» является спортсмен среднего класса по выбранному виду спорта. Решать эту задачу необходимо комплексно в течение всего цикла обучения.

**Средства обучения:**

**Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешочек для магнезии;
- магнезия;
- страховочное устройство;

- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- спальный мешок;
- коврик туристский;
- рюкзак объемом 60-90 л.
- рюкзак скальный;
- каска защитная с амортизатором;
- кроссовки, спортивная одежда.

#### **Специальное снаряжение:**

- тренажеры;
- зацепы и рельефы разнообразных форм и размеров;
- веревки динамические, статические;
- карабины с муфтой и полуавтоматы;
- оттяжки с карабинами;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

#### **Бивуачное оборудование:**

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- тенты от дождя.

#### **Методические материалы:**

- методическая литература;
- видеозаписи;
- фотоматериалы;
- правила соревнований по скалолазанию;
- книги
- интернет

## Содержание изучаемого курса:

Основной целью программы является формирование спортивных навыков и умений по спортивному скалолазанию.

### Технико-тактическая подготовка

**Основы подготовки скалолаза.** В теории и на практике рассматриваются вопросы истории скалолазания, изучаются правила различных видов соревнований по скалолазанию, основы анатомического строения тела, особенности самоконтроля и т.д. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино-, фото- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Тактическая подготовка.** Понятие о спортивной форме. Закономерности развития спортивной формы. Тактика прохождения маршрута. Подготовка к прохождению конкретной трассы. Тактики «онсайт», «флэш» и «редпоинт».

**Самооценка.** Выявление предпочтений и шаблонов в лазательных движениях с помощью замечаний партнеров и личных наблюдений за собой. Определение слабых сторон. Постановка целей, позволяющих определить направления тренировки и обеспечить мотивацию для получения результата.

**Техника лазания.** Подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (*метод целостного и расчлененного упражнения*). Отработка различных приемов лазания при прохождении траверса. Лазание с верхней и нижней страховкой, боулдеринг. Лазание на скорость, на выносливость.

**Постановка ног.** Правильная постановка ног. Бесшумность. Точность. Контроль силы давления ногами на зацепку. Виды зацепок для ног. Особенности постановки ног на мизера. Использование носка и пятки.

Лазание с использованием различных видов зацепок для ног.

Упражнение «тихие ноги»: лезть по трассе бесшумно. Взгляд на ноги, движения плавные, точные. Если возникает необходимость поправить ногу или при постановке слышен шум, фиксируется ошибка.

**Равновесие. Инициирование движения.** Понятие о равновесии. Виды равновесия. Общий центр масс. Распределение веса тела между опорными точками. Перенос веса тела. Точки начала движения в теле человека.

Выполнение лазательных движений с использованием различных точек инициации: от колена вышестоящей ноги, от колена нижестоящей ноги, от бедер и таза, с использованием «переключения» между различными точками инициации.

**Скрутка.** Понятие о приёме. Целесообразность применения приема в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Опущенное колено (разножка).** Понятие о приёме. Целесообразность применение приёма в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Флаги.** Понятие о приёме. Внешний флаг. Внутренний флаг. Целесообразность применение приёмов в процессе лазания.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Техника преодоления различных форм рельефа с верхней и нижней страховкой.** Правила организации верхней страховки. Правила организации нижней страховки. Правила осуществления верхней и нижней страховки. Техника безопасности.

Лазание с верхней и нижней страховкой по различным формам рельефа (вертикаль, нависание, потолки) с использованием технических приемов лазания.

#### **Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Техника страховки.**

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Техника безопасности при лазании с гимнастической страховкой. Снаряжение, обеспечивающее защиту: каски, пластырь. Выбор веревки для верхней и нижней страховки. Правила использования специальных устройств для страховки.

**Практические занятия.** Осуществление различных видов страховки на искусственном и естественном рельефе. Использование различных страховочных устройств: восьмерка, гри-гри «корзинка» и т.д. Переход от страховки к само страховке и наоборот. Техника падения на мат (в боулдеринге), при срыве и зависании на веревке.

*Необходимо помнить, что учащиеся могут осуществлять страховку после достижения 18 лет. Исключения составляют учащиеся, сдавшие зачет и осуществляющие страховку под присмотром педагога.*

#### **Специальная подготовка**

##### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Общая выносливость – способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Общая выносливость – это совокупность функциональных возможностей скалолаза. Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать трекинг, бег на длинные дистанции (кросс), плавание, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, круговую тренировку.

**Упражнения для развития силовой и специальной (восстанавливаемости) выносливости.** Силовая выносливость (резистанс) - способность преодолевать значительные

участки лазательного маршрута, на которых нет возможности отдохнуть, постоянно преодолевая накапливающуюся усталость.

- лазание боулдеринга 4х4. Лазание трудных трасс на скорость без «стряхивания» рук;
- висы на планке;
- подтягивания;
- лазание длинных трасс средней сложности продолжительное время с отдыхом на трассе.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Виды выносливости», «Особенности тренировок на выносливость», «Выносливость и интервальная тренировка».

### **Упражнения для развития силы**

Развитие силы осуществляется с помощью упражнений на различные группы мышц с отягощениями и без.

#### *Мышцы рук:*

- 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине;
- 2) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки;
- 4) упражнения с эспандером;
- 5) лазание по канату;
- 6) различные упражнения с использованием набивных мячей.

#### *Мышцы ног:*

- 1) приседания;
- 2) приседания на одну ногу («пистолетик»);
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) статические упражнения («стульчик», стойка в боковом выпаде).

#### *Мышцы брюшного пресса:*

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) поднятие ног на высоту 45 градусов, лёжа на спине;
- 4) поднимание туловища из положения лежа (со скручиванием и без);
- 5) «книжка», «велосипед».

#### *Мышцы спины:*

- 1) одновременное поднятие рук и ног, лежа на спине;
- 2) попеременное поднятие противоположных руки и ноги из «планки»
- 3) гиперэкстензия;
- 4) подтягивания узким хватом.

#### *Сила пальцев рук:*

- 1) подтягивания на кампусборде и фингерборде;

2) висы на кампусборде и фингерборде.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Методы развития силы: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический, переменных сопротивлений».

### **Упражнения для развития взрывной силы**

Скоростная (взрывная) сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления.

Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощением (использовать с осторожностью) и без, прыжки с высоты, различные выпрыгивания, прыжковые упражнения и комплексы перечисленных тренировочных средств.

Прыжки (джампинг) во время лазания боулдеринговых трасс.

*Внимание! Детям не следует выполнять взрывные упражнения на одних руках из-за большой травмоопасности.* Следует выполнять с поддержкой партнером или с использованием опоры для ног.

### **Упражнения для развития быстроты**

Под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энерготрат.

Быстрота развивается с помощью следующих упражнений:

- бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта с максимальной скоростью;
- прыжки в высоту;
- прыжки в длину;
- многоскоки;
- прыжки через скакалку с максимальной скоростью;
- прыжки на гимнастической лестнице;
- лазание на скорость по знакомой и незнакомой трассе;
- отработка реакции на стартовый сигнал при лазании на скорость.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей».

### **Упражнения для развития ловкости**

Ловкость – способность человека к осуществлению сложных координированных движений.

Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная ловкость скалолаза».

## **Упражнения для развития гибкости**

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой, абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания в процессе выполнения сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная гибкость скалолаза».

### **Упражнения на тренажерах для пальцев**

Специальная сила пальцев развивается во время висов и подтягиваний на зацепках различных размеров:

- статические висы на планке кампусборда;
- подъем по планкам кампусборда с опорой и без опоры ногами;
- висы и подтягивания на различных зацепках фидерборда без утяжеления, с утяжелением;
- выполнение последовательности одинаковых движений на системборде.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Виды тренажеров для пальцев: кампусборды, фидерборды, системборды».

**Упражнения на системборде.** Тренировка на системборде как способ отработки конкретного типа движения, особого хвата или положения тела в отдельности. Планирование тренировки на системборде. Подготовка системборда для тренировки. Тренировка хвата. Тренировка положения тела.

Требования:

- удерживать статическую позицию около пяти секунд;
- избегать скручивания;
- концентрация на правильной технике.

Выполнение упражнений на системборде на разные виды хватов и на разные положения тела.

## **Общая подготовка**

### **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Объективные данные самоконтроля: вес, ЧСС, восстановление ЧСС, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие отдыха и переутомления организма. Значение разминки и заминки. Значение отдыха. Средства восстановления: водные процедуры, массаж, активный отдых.

## **Правильное питание при занятиях спортом**

Понятие о правильном питании. Законы рационального питания. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей спортсменов. Роль отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ). Питьевой режим. Особенности питания юных спортсменов.

Практические занятия. Определение количества калорий, получаемого с пищей. Составление рациона питания: ежедневного, соревновательного, для выезда на сборы в палаточном лагере.

## **Организация быта в полевых условиях: снаряжение, бивуаки, организация питания, временные и постоянные должности**

Требования к снаряжению и оборудованию. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Ремонтный набор. Бивак. Комфорт и его самостоятельное создание участниками сборов. Оборудование места приготовления пищи, места отдыха. Простейшие умывальники, их изготовление. Обустройство места забора воды. Приготовление пищи в полевых условиях. Сроки хранения и приготовления пищи.

Практические занятия. Обустройство бивака во время похода, учебно-тренировочных сборов, соревнований. Составление меню, фасовка и упаковка продуктов, распределение между участниками. Приготовление пищи в полевых условиях (на костре, примусе, газовой горелке). Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Общая физическая подготовка** – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость).

**Общеразвивающие упражнения** – специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

**Соревновательная деятельность** может осуществляться как в рамках программы (квалификационные соревнования), так и вне сетки часов как самостоятельное мероприятие (в том числе выезда за пределы области на соревнования различного уровня) или в рамках учебно-тренировочных сборов.

## Планируемые результаты при освоении программы и система оценки результатов освоения программы

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, теоретических заданий и контрольных трасс различной сложности.

Текущий контроль включает в себя проверку по направлению «Спортивное скалолазание» в МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента» в течение всего года путем сдачи обучающимися тестовых занятий и теоретических заданий согласно учебному плану.

Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется за счет участия в мероприятиях кубка МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента» по скалолазанию, а также в первенствах различных регионов России.

Итоговая аттестация – результат, полученный в итоговых соревнованиях МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента» по скалолазанию; а также присвоенный в течение года спортивный разряд.

### Контроль:

Формы проведения контроля:

| № п/п | Наименование мероприятия                                                             | Время проведения                    | Вид контроля               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1.    | Кубок (скорость)                                                                     | Сентябрь                            | Промежуточная аттестация   |
| 2.    | ОФП                                                                                  | Октябрь                             | Текущий контроль           |
| 3.    | Кубок (боулдеринг)                                                                   | Ноябрь                              | Промежуточная аттестация   |
| 4.    | Соревнования по боулдерингу «Приз Деда Мороза»                                       | Декабрь                             | Текущий контроль           |
| 5.    | Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»                             | Январь                              | Промежуточная аттестация   |
| 6.    | Кубок (трудность)                                                                    | Март                                | Промежуточная аттестация   |
| 7.    | ОФП                                                                                  | Апрель                              | Промежуточная аттестация   |
| 8.    | <b>Многоборье</b>                                                                    | <b>Май</b>                          | <b>Итоговая аттестация</b> |
| 9.    | Спортивные сборы                                                                     | Осенние, зимние, весенние каникулы, | Текущий контроль           |
| 10.   | Первенства субъектов РФ в различных дисциплинах                                      | В течение года                      | Промежуточная аттестация   |
| 11.   | Соревнования по скалолазанию проводимые в г. Санкт-Петербурге, Ленинградской области | В течение года                      | Промежуточная аттестация   |
| 12.   | Летний спортивно-оздоровительный лагерь                                              | Июнь/июль/август                    | Промежуточная аттестация   |

## **Соревновательная деятельность**

### **Квалификационные соревнования**

Участие в соревнованиях на трудность, на скорость, по боулдерингу, многоборье. Соревнования в различных видах скалолазания проводятся как часть тренировочного процесса с целью:

- обучения правилам соревнований;
- правилам поведения во время соревнований;
- выявления пробелов в общей и специальной физической и психологической подготовке;
- выполнения разрядных требований.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Ведение документации соревнований: работа секретариата».

**Учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях различного уровня** осуществляются вне сетки часов в дополнительное время, во время каникул.

### **Текущий контроль в течении учебного года:**

#### **Высокий уровень:**

Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

#### **Средний уровень:**

Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

#### **Низкий уровень:**

Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить трассу категории 5С и ниже, отметка в протоколе «Срыв» или «Снятие», в тестах менее 10% правильных ответов, нерегулярное участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план на 9 часов в неделю**

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

| №<br>п/п | Разделы                                                                                    | Всего<br>часов | Количество часов |          | Всего<br>часов | Количество часов |          | Всего<br>часов | Количество часов |          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|----------|
|          |                                                                                            |                | Теория           | Практика |                | Теория           | Практика |                | Теория           | Практика |
| 1.       | <b>ТПП:</b><br>- школа скалолазания                                                        | <b>102</b>     | 30               | 72       | <b>102</b>     | 30               | 72       | <b>102</b>     | 30               | 72       |
| 2.       | <b>СП:</b>                                                                                 | <b>87</b>      | 12               | 75       | <b>87</b>      | 12               | 75       | <b>87</b>      | 12               | 75       |
| 3.       | <b>ОП:</b><br>- школа здоровья<br>- ОФП                                                    | <b>75</b>      | 18               | 57       | <b>75</b>      | 18               | 57       | <b>75</b>      | 18               | 57       |
|          |                                                                                            | 12             | 9                | 3        | 12             | 9                | 3        | 12             | 9                | 3        |
|          |                                                                                            | 63             | 9                | 54       | 63             | 9                | 54       | 63             | 9                | 54       |
| 4.       | <b>Дисциплины:</b><br>- боулдеринг;<br>- трудность;<br>- скорость;                         | <b>36</b>      | 18               | 18       | <b>36</b>      | 18               | 18       | <b>36</b>      | 18               | 18       |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
| 5.       | <b>Контроль:</b><br>- текущий;<br>- промежуточная<br>аттестация;<br>- итоговая аттестация. | <b>24</b>      |                  | 24       | <b>24</b>      |                  | 24       | <b>24</b>      |                  | 24       |
|          |                                                                                            | 6              |                  | 6        | 6              |                  | 6        | 6              |                  | 6        |
|          |                                                                                            | 15             |                  | 15       | 15             |                  | 15       | 15             |                  | 15       |
|          |                                                                                            | 3              |                  | 3        | 3              |                  | 3        | 3              |                  | 3        |

**Учебно-тематический план на 6 часов в неделю**

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

| №<br>п/п | Разделы                                                                                    | Всего<br>часов | Количество часов |          | Всего<br>часов | Количество часов |          | Всего<br>часов | Количество часов |          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|----------|----------------|------------------|----------|
|          |                                                                                            |                | Теория           | Практика |                | Теория           | Практика |                | Теория           | Практика |
| 1.       | <b>ТПП:</b><br>- школа скалолазания                                                        | <b>102</b>     | 30               | 72       | <b>102</b>     | 30               | 72       | <b>102</b>     | 30               | 72       |
| 2.       | <b>СП:</b>                                                                                 | <b>87</b>      | 12               | 75       | <b>87</b>      | 12               | 75       | <b>87</b>      | 12               | 75       |
| 3.       | <b>ОП:</b><br>- школа здоровья<br>- ОФП                                                    | <b>75</b>      | 18               | 57       | <b>75</b>      | 18               | 57       | <b>75</b>      | 18               | 57       |
|          |                                                                                            | 12             | 9                | 3        | 12             | 9                | 3        | 12             | 9                | 3        |
|          |                                                                                            | 63             | 9                | 54       | 63             | 9                | 54       | 63             | 9                | 54       |
| 4.       | <b>Дисциплины:</b><br>- боулдеринг;<br>- трудность;<br>- скорость;                         | <b>36</b>      | 18               | 18       | <b>36</b>      | 18               | 18       | <b>36</b>      | 18               | 18       |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
|          |                                                                                            | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        | 12             | 6                | 6        |
| 5.       | <b>Контроль:</b><br>- текущий;<br>- промежуточная<br>аттестация;<br>- итоговая аттестация. | <b>24</b>      |                  | 24       | <b>24</b>      |                  | 24       | <b>24</b>      |                  | 24       |
|          |                                                                                            | 6              |                  | 6        | 6              |                  | 6        | 6              |                  | 6        |
|          |                                                                                            | 15             |                  | 15       | 15             |                  | 15       | 15             |                  | 15       |
|          |                                                                                            | 3              |                  | 3        | 3              |                  | 3        | 3              |                  | 3        |

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

| № п/п | Тема                           | Форма занятий                                                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Форма подведения итогов                                             | Формы, методы, средства                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Технико-тактическая подготовка | теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь | <p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p>Школа скалолазания:</p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности в скалолазании;</p> <p><i>Практика:</i> страховка и самостраховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (скорость, боулдеринг, трудность)</p> <p><i>Теория:</i> Обзор развития скалолазания в России и за рубежом; Выступление сборной СПб и ЛО на первенствах и чемпионатах России.</p>            | Тестирование или контрольная тренировка в конце темы. Соревнования. | <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p> |
| 2.    | Специальная подготовка         | практическое занятие, учебно-тренировочный лагерь                                                    | <p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p><i>Теория:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства скалолаза.</p> <p><i>Практика:</i> Тренировка определенных скалолазных навыков, а также специальные упражнения, направленные на улучшение физического состояния скалолаза</p> <p><i>Теория:</i> Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования</p> | Контрольная тренировка, соревнования.                               | <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.</p>                   |
| 3.    | Общая подготовка               | теоретическая подготовка, практическое занятие,                                                      | <p><i>Теория:</i> задачи ОФП, систематизация тренировочного процесса.</p> <p><i>Практика:</i> Общая физическая подготовка;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Контрольная тренировка, соревнования.                               | <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный,</p>                                                                                                                                                                     |

|    |          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                         |
|----|----------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |          | участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь | <p>общеразвивающие упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление, дыхание.</p> <p><i>Теория:</i> Гигиена физических упражнений; режим дня; гигиена тела, одежды, обуви;</p> <p><i>Практика:</i> принципы спортивного питания.</p> <p><i>Теория:</i> Понятие о спортивной форме, понятие о заразных заболеваниях;</p> <p><i>Практика:</i> меры личной и общественной профилактики.</p> <p><i>Теория:</i> Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> отработка техники, совершенствование.</p> |                      | <p>переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, растяжка</p> |
| 5. | Контроль |                                                      | <p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий)</p> <p>Участие в городских и областных соревнованиях, региональных,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Соревнования, тесты. | <u>Методы:</u> соревнования, тесты,                                                                                                     |

## Список использованной литературы для педагогической программы:

### *Информационные ресурсы:*

1. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
2. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
3. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
4. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней под ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
5. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
6. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
8. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
9. Опасности в горах. Рельеф и климат. Методические рекомендации – М: «Турист», 1974г.
- 10.Пиратинский А.Е. «Подготовка скалолаза – спортсмена» - М: Просвещение,1988г
- 11.Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
10. .Путинцев В.Г., Смирнов Ю.В. Скалолазание. Соревнования на сложных трассах., М: Управление альпинизма, 1988г.
11. Супруненко Ю.П. «Эти удивительные горы» - М: Просвещение, 1987г.
12. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
13. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
14. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
15. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
16. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
17. Антонович ММ. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г
18. Попенко В.Н. Гибкость, сила, выносливость. (Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах) М., «Богучар», 1994 г.
19. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., ТОО «Вилад», 1996 г.
20. Спортивное скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания России
21. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза». М. ФИС, 1987г.

### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.rusclimbing.ru](http://www.rusclimbing.ru),
2. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru)