МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ
Протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
Р.В. Костюченко
Приказ № 216-ОД от 31.08.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное скалолазание»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Кислянская Валентина Викторовна

Лангепас
2020 г.

Содержание программы:

1. Содержание стр. 1
2. Пояснительная записка стр. 2-4
3. Учебный план (сводный учебный план) стр. 5-9
4. Содержание программы стр. 10-22
5. Оценочные и методические материалы стр.23-24
6. Система контроля результативности стр. 25
7. Информационные источники стр.26-27
8. Календарный учебный график (приложение №1) стр.28
9. Методическое обеспечение программы (приложение №2) стр.29

1. Пояснительная записка.

Скалолазание – это уникальный вид спорта для школьников, который позволяет гармонично развивать их физические данные, волевые возможности, интеллектуальные качества, укрепляет здоровье и иммунитет.

Нормативные основания для разработки и реализации программы

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
(согласно Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Постановления Правительства РФ, Минпросвещения РФ, СанПин
- Приказы ДепОиМП ХМАО-Югры, г. Лангепаса
- Устав ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»

Направленность программы:

Скалолазание имеет физкультурно – спортивную направленность, где занятия нацелены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Уровень освоения

- стартовый,
- базовый,
- продвинутый
- углубленный

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что возможность поддержки детей с особыми образовательными возможностями (одаренные, с ОВЗ и т.п.) отражает, с одной стороны ожидания и устремления обучающихся к настоящим формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и самое главное, могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие риски для жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она актуальна не только для сегодняшнего дня, но и для будущего, решает и прикладные задачи. Программа способствует подготовке молодежи к службе в армии, профессиональных спасателей службы МЧС, промальпинизма и многие другие, связанные с деятельностью человека в природной среде.

В связи с изменением тенденций развития скалолазания в России и за рубежом требуются новые формы организаций обучения и отдыха детей и подростков.

Новизна программы заключается в том, что она кроме скалолазания затрагивает темы по альпинизму, ледолазанию, медицине и основам здорового образа жизни, а также расширяет познания в области организации соревнований по скалолазанию и судейской подготовки. Программа имеет межпредметные связи с учебными курсами основного образования – это физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности человека, история, анатомия, что способствует расширению знаний и получению определенного практического навыка по предметам во внеурочной деятельности. Данная программа может являться методическим пособием для педагогов общего и дополнительного образования по организации обучения детей скалолазанию.

Отличительные особенности программы

Воспитанники занимающиеся по данной программе получают знания и навыки сразу по трѐм видам спорта и в дальнейшем могут сами определиться с собственным выбором в каком направлении продолжать тренироваться. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеских и спортивных разрядов.

- работа с одаренными детьми,
- работа с детьми из «группы риска»

Адресат программы

Возраст обучающихся: 7-18 лет. Приём желающих систематически заниматься в учебной группе скалолазания проводится в начале учебного года. Обучающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр. Рекомендуемое количество обучающихся в группе – 10-15 человек, согласно нормам и требованиям САНпин.

Срок реализации программы:

Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное скалолазание» на 2020-2021учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2020	15.05.2021	36	71	144	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	02.09.2020	15.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	02.09.2020	15.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	02.09.2020	15.05.2021	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
5 год	02.09.2020	15.05.2021	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

Цель программы:

Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных

Задач:

- **обучить** (предметные) - расширенному познанию о скалолазании, как вида спорта и активного досуга, привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности, а также подготовка юных скалолазов к соревнованиям разного уровня;
- **воспитать (**личностные**)** - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- первоначальные скалолазные умения и навыки.
- **развить** (метапредметные**)**
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу. Учащиеся получат возможность научиться:
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных в развитие физических качеств;
- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- уметь беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий в клубном объединении, сколько за счет «выхода» обучающихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам, таких как клубы спортивного туризма и скалолазания «Навигатор», «Одиссей», «Обелиск», городов – Лангепас, Нижневартовск, Сургут.

Основные формы обучения.

- практические и теоретические занятия,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- тестирование и медицинский контроль,
- походы, экскурсии,
- инструкторская и судейская практика.

Материально-техническое обеспечение:

Вся учебно-тренировочная работа строится на основе предлагаемой программы с учетом теоретических и практических занятий в спортзале и на скаладроме.

Страховочное снаряжение, групповое и личное: карабины, оттяжки, точки страховки, веревка, тормозные устройства, страховочные пояса (обвязки) – используется обязательно сертифицированное, отвечающее всем требованиям безопасности. Для правильного усвоения технических приемов на скалодроме используется обувь – кроссовки, скальные туфли и спортивная магнезия (чтобы не скользили руки).

Для ОФП и СФП используются перекладины, шведские стенки, гимнастические скамейки, мячи.

В течении учебного года проводятся учебно-тренировочные выезды в г. Нижневартовск и г. Сургут.

Условиями реализации программы:

1. **Кадровое обеспечение** - педагоги, имеющие средне - специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.
2. Информационное обеспечение: - видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира); -дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию); -специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании); -интернет.

В случае введения ограничительных мер региональными или муниципальными органами управления образования, например в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), образовательный процесс организуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. Учебно - тематический план

Учебно - тематический план 1года обучения (7-8 л.)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**16**		Беседы, анкетирование, письменный и устный опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России	**2**		
1.2	Краткий обзор развития скалолазания в России	**2**		
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	**2**		
1.4	Одежда и обувь для занятий скалолазанием	**2**		
1.5	Гигиена режим дня	**2**		
1.6	Краткие сведения о строении человека	**2**		
1.7	Скалолазное снаряжение	**2**		
1.8	Самоконтроль обучающегося	**2**		
2	**Общая физическая подготовка**		**50**	Тестирование на начало и конец года
2.1	Выносливость		**10**	
2.2	Сила		**10**	
2.3	Быстрота		**10**	
2.4	Ловкость		**10**	
2.5	Гибкость		**10**	
3	**Техническая подготовка**	**12**	**66**	Зачет
3.1	Техника лазания	**6**	**50**	
3.2	Техника страховки	**6**	**16**	
4	**Соревновательная деятельность**			В течение года
	Итого	**28**	**116**	
	Всего	**144**		

Учебно - тематический план 2года обучения (9 – 11 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**20**		Беседы, анкетирование, письменный и устный опрос
1.1	Скалолазание в мире	**2**		
1.2	Виды и правила соревнований в скалолазании	**4**		
1.3	Правила поведения и техники безопасности в скалолазании	**4**		
1.4	Скалолазное снаряжение	**2**		
1.5	Гигиена и закаливание	**2**		
1.6	Режим дня	**2**		
1.7	Сведения о строении и функции организма человека	**2**		
1.8	Самоконтроль обучающегося	**2**		
2	**Общая физическая подготовка**		**70**	Тестирование на начало и конец года
2.1	Выносливость		**14**	
2.2	Сила		**14**	
2.3	Быстрота		**14**	
2.4	Ловкость		**14**	
2.5	Гибкость		**14**	
3	**Техническая подготовка**		**126**	Зачет
3.1	Техника лазания		**94**	
3.2	Техника страховки		**32**	
4	**Соревновательная деятельность**			В течение года
	Итого	**20**	**196**	
	Всего	**216**		

Учебно - тематический план 3 года обучения (12 - 14 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**8**		Беседы, анкетирование, письменный и устный опрос
1.1	Скалолазание в России	**2**		
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятии	**2**		
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня обучающегося	**2**		
1.4	Правила соревнования их организация и проведение	**2**		
2	**Общая физическая подготовка**		**80**	Тестирование на начало и конец года
2.1	Выносливость		**16**	
2.2	Сила		**16**	
2.3	Быстрота		**16**	
2.4	Ловкость		**16**	
2.5	Гибкость		**16**	
3	**Техническая подготовка**		**128**	Зачет
3.1	Техника лазания		**110**	
3.2	Техника страховки		**18**	
4	**Соревновательная деятельность**			В течение года
	Итого	**8**	**208**	
	Всего	**216**		

Учебно - тематический план 4 года обучения (14 - 15 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**16**		Беседы, анкетирование, письменный и устный опрос
1.1	Физиологические основы спортивной тренировки	1		
1.2	Основы методического обучения и тренировки скалолаза	4		
1.3	Самоконтроль	2		
1.4	Правила техники безопасности на занятиях	2		
1.5	Спортивная классификация, разряды и звания в скалолазании	1		
1.6	Восстановительные средства	1		
1.7	Технические действия в скалолазании	5		
2	**Общая физическая подготовка**	**5**	**138**	Тестирование на начало и конец года
2.1	Выносливость	1	30	
2.2	Сила	1	28	
2.3	Быстрота	1	28	
2.4	Ловкость	1	28	
2.5	Гибкость	1	24	
3	**Техническая подготовка**	**5**	**124**	Зачет
3.1	Техника лазания	4	84	
3.2	Техника страховки	1	40	
4	**Соревновательная деятельность**			В течении года
	Итого	**26**	**262**	
	Всего	**288**		

Учебно - тематический план 5 года обучения (16 - 18 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**12**		Беседы, анкетирование, письменный и устный опрос
1.1	Физиологические основы спортивной тренировки	**2**		
1.2	Методическое обучение и тренировка скалолаза	**2**		
1.3	Самоконтроль	**2**		
1.4	Правила техники безопасности на занятиях	**2**		
1.5	Восстановительные средства	**2**		
1.6	Технические действия в скалолазании	**2**		
2	**Общая физическая подготовка**		**60**	Тестирование на начало и конец года
2.1	Выносливость		**10**	
2.2	Сила		**20**	
2.3	Быстрота		**10**	
2.4	Ловкость		**10**	
2.5	Гибкость		**10**	
3	**Техническая подготовка**		**216**	Зачет
3.1	Техника лазания		**158**	
3.2	Техника страховки		**58**	
4	**Соревновательная деятельность**			В течении года
	Итого	**12**	**276**	
	Всего	**288**		

Содержание программы
1 год обучения

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовыми навыками скалолазания.

Темы для теоретической подготовки. (16ч)

- Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины**. (2ч)**
- Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности**. (2ч)**
- Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. **(2ч)**
- Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви. **(2ч)**
- Гигиена, режим дня. Понятие о гигиене, значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. **(2ч)**
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. **(2ч)**
- Скалолазное снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. **(2ч)**
- Самоконтроль обучающегося. Субъективные данные самоконтроля обучающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение. **(2ч)**

Общая физическая подготовка. (50ч)

В группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Средства общефизической подготовки.

Развитие силы: осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

- Мышцы рук
- Мышцы ног
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы спины

Быстрота развивается с помощью бега, прыжков на скакалке, многоскоках, прыжки в высоту. **(10ч)**

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки: бег на длинные дистанции, ходьба, бег на лыжах. **(10ч)**

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание. **(10ч)**

Ловкость или координация развивается с помощью специальных упражнений на равновесие при лазании боулдоренговых проблем, упражнения в игровой форме. **(10ч)**

Специальные упражнения.

Скоростная сила развивается:

- При лазании на скорость по легким трассам.
- В лазании боулдоренговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при отработке:

- Длинных боулдоренговых « по кусочкам» проблем
- Лазание трасс более 15 перехватов

Лазание на выносливость на время (5-15 минут).

Скоростно – силовая выносливость развивается при лазании боулдоренговых проблем направленных на динамические и статические перехваты

Техническая подготовка. (66ч), (12ч теория)

Техника лазания. (50ч), (6ч теория)

Основными задачами является приобрести основы обучения движениями:

- Ознакомление
- Первоначальное разучивание

Техника работы рук.

- Скрестные движения рук
- Смена рук
- Хваты руками

Техника работы ног.

- Разно ножка – это прием для крутого лазания при необходимости достать зацепку, которая находится далеко.
- Лягушка – ноги расположены на зацепках, находятся на одном уровне, колени развести в стороны и глубоко присесть.
- Распор – используется по принципу противодавления рук и ног.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1. Передвижение вверх

Передвижение траверсом-пересечение поверхности рельефа по горизонтальной или с небольшим подъемом или спуском

2. Передвижение лазание вниз
3. Свободное лазание (без страховки)
4. Лазание с верхней страховкой

5. Лазание по скалам (свободное лазание, передвижение траверс).

Техника страховки. (16ч), (6ч теория)

Основными задачами является приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

Ожидаемый результат.
К концу учебного года обучающиеся овладеют:

- Основами теоретических знаний
- Способами развития основных физических качеств
- Способами развития выносливости
- Основными техническими движениями способами передвижения по скальному рельефу и основами страховки и самостраховки.

2 год обучения

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся
2. Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств гибкость, ловкость, силы, умение координировать движения, равновесия
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
4. Освоение правил техники безопасности
5. Привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания.

Темы для теоретической подготовки. (20ч)

- Скалолазание в мире. **(2ч)**
- Виды и правила соревнований в скалолазании значение соревнований, виды, характер соревнований. Порядок проведения соревнований, правила соревнований в дисциплине трудность, скорость. Определение результатов.**(4ч)**
- Правила проведения и техника безопасности в скалолазании. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.**(4ч)**
- Скалолазное снаряжение ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение, виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранением. **(2ч)**
- Гигиена закаливание. Правила гигиены. Виды и способы закаливания. **(2ч)**
- Режим дня во время соревнований, правила режима дня. **(2ч)**
- Сведения о строении и функциях организма человека - мышцы, суставы их значение и функции. **(2ч)**
- Самоконтроль объективные данные самоконтроля; вес, частота пульса, восстановление пульса. Результат контрольных испытаний. **(2ч)**

Общая физическая подготовка. (70ч)

В группе второго года обучения совершенствуется физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. С помощью изученных на первом году обучения упражнений и изучение новых форм и методов развития гибкости, ловкости, силы изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Используются тренажеры и технические средства для развития физических качеств обучающихся.

Средства общефизической подготовки.

Развитие силы, гибкости, ловкости осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. **(42ч)**

2. Мышцы рук
3. Мышцы ног
4. Мышцы брюшного пресса
5. Мышцы спины
6. Сила пальцев рук

Специальные упражнения.

Скоростная сила развивается: **(14ч)**

- При лазании на скорость по легким трассам.
- В лазании боулдоренговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при отработке: **(14ч)**

- Длинных боулдоренговых « по кусочкам» проблем
- Лазание трасс более 15 перехватов

Лазание на выносливость на время (5-15 минут).

Скоростно – силовая выносливость развивается при лазании боулдоренговых проблем направленных на динамические и статические перехваты.

Техническая подготовка. (126ч)

Техника лазания. (94ч)

Основными задачами является развитие и совершенствование технических движений и приемов, совершенствование технических действий руками.

- Скрестные движения рук
- Смена рук
- Хваты руками

Техника работы ног.

- Разно ножка – это прием для крутого лазания при необходимости достать зацепку, которая находится далеко.
- Лягушка – ноги расположены на зацепках, находятся на одном уровне, колени развести в стороны и глубоко присесть.
- Распор – используется по принципу противодавления рук и ног
- Накат на ногу применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1. Совершенствование свободного лазания
2. Совершенствование лазания с верхней страховкой
3. Обучение лазания с нижней страховкой (лазание траверс.

спуск лазанием, срывы)

4 Лазание на скалах (совершенствование свободного лазания, совершенствование передвижения траверс, обучение лазания с верхней страховкой)

Техника страховки. (32ч)

Основными задачами является обучение и совершенствование техники страховки и самостраховки.

- Совершенствование страховки с верхней веревкой
- Совершенствование самостраховки (правильное падение)
- Обучение узла восьмерка одним концом
- Обучение страховки с нижней веревкой
- Обучение вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

Ожидаемый результат.

К концу учебного года овладевают:

- Углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в скалолазании, скалолазное снаряжение, гигиена, самоконтроль, сведения о строении и функции организма человека.
- Общими сведениями по темам: скалолазание в мире, виды и правила соревнований в скалолазании, закаливание, режим дня.
- Совершенствование основных физических качеств. Овладевают новыми средствами, формами, методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей силовой и скоростно-силовой выносливости.
- Новыми техническими движениями. Приемами, способами передвижения по скальному рельефу и усовершенствование техники страховки и самостраховки.

В течение года обучающие будут привлечены к участию на соревнования или спортивные мероприятия в качестве участника или помощника судьи.

3 год обучения

Задачи:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
2. Овладение основами техники в скалолазании
3. Совершенствование общей физической подготовленности
4. Овладение основами тактики в скалолазании
5. Приобретение соревновательного опыта.

Темы для теоретической подготовки. (8ч)

- Скалолазание в России. Развитие скалолазания в России. **(2ч)**
- Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки. Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах. Требование безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований. Страховке и поведение обучающихся и зрителей. **(2ч)**
- Гигиена закаливания режим дня. Правила и способы гигиены, способы закаливания, правильный режим дня для обучающихся, значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. **(2ч)**
- Правила соревнований их организация и проведение. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады. Их состав и функции. Место проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Понятие ранга соревнований и рейтинга спортсмена. Определение результата и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг. **(2ч)**

Общая физическая подготовка. (80ч)

Совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных на первых годах обучения. На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам развития гибкости. Ловкости, силы. Изучаются виды показа и метод развития выносливости. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств обучающихся, а также добавляется лыжная подготовка.

Средства общефизической подготовки.

Развитие быстроты, гибкости, ловкости осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. **(48ч)**

1. Мышцы рук
2. Мышцы ног
3. Мышцы брюшного пресса
4. Мышцы спины
5. Сила пальцев рук

Специальные упражнения. (16ч)

Скоростная сила развивается при совершенствовании.

- Лазания вверх на скорость по легким трассам
- Лазания боулдоренговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость.

- Лазание длинных боулдоренговых проблем по кусочкам до 15 переходов
- Лазания трасс более 20 перехватов
- Лазание на выносливость на время (10-15 минут)

Скоростно - силовая выносливость развивается при совершенствовании лазания боулдоренговых проблем, направленных на динамические и статические хваты. Обучающиеся обучаются двумя методами развитие специальной выносливости. **(16ч)**

1. Анаэробная тренировка на выносливость. Интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длинной около 10 движений. Требующих 2 мин на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки – лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы легкие, следующие – тяжелые и последние 2-3 предельные
2. Аэробная тренировка на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длинны.

Техническая подготовка. (128ч)

Основными задачами является совершенствование технических движений и приемов, и разучивание новых технических приемов.

Совершенствование технических действий: (30ч)

- Скрестные движения рук
- Смена рук
- Хваты руками

Совершенствование и изучение приемам техники ног: (50ч)

- Разно ножка – это прием для крутого лазания при необходимости достать зацепку, которая находится далеко.
- Лягушка – ноги расположены на зацепках, находятся на одном уровне, колени развести в стороны и глубоко присесть.
- Распор – используется по принципу противодавления рук и ног
- Накат на ногу применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне
- Поддержка пяткой или носком применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

Обучение и совершенствование передвижению по скальному рельефу. (30ч)

1. Совершенствование свободного лазания
2. Совершенствования лазания с верхней страховкой
3. Совершенствование лазания с нижней страховкой
4. Лазание на скалах.

Техника страховки. (18ч)

Основными задачами является совершенствование техники – страховки с нижней и верхней веревкой.

- Совершенствование узла восьмерка одним концом
- Совершенствование страховки с нижней веревкой
- Совершенствование страховки с верхней веревкой
- Совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой
- Обучение страховки на скалах с верхней страховкой

Восстановительные мероприятия.

Общий объем нагрузки сравнительно небольшое, поэтому восстановительная работоспособность происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиены, душа. А также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов поступающих в пищевой рацион.

Инструкторская и судейская практика.

На третьем году обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком. Для построения проведения строевых и порядковых упражнений. Необходимо развивать способность обучающимися наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения или отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения, и проверки знаний правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документами – стартовыми протоколами, регламентом, итоговым протоколом.

Ожидаемый результат.

К концу года овладеют:

- Более углубленными теоретическими знаниями по темам правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня, правила соревнований, их организация и проведение
- Новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, специальной выносливости. А также совершенствование средства развития скоростной выносливости.
- Новыми техническими движениями, приемами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствование техники страховки и овладеют новым способом страховки.
- Базовой терминологией, способностью наблюдать и находить ошибки при выполнении упражнений, соблюдать правила безопасности.
- Знанием основных правил соревнований, выполнений отдельных судейских обязанностей
- Обучающиеся приобретут соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного ранга.

4 год обучения

Задачи:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающегося
2. Дальнейшее совершенствование техники лазания
3. Развитие специальных физических качеств

Темы для теоретической подготовки. (16ч)

- Физиологические основы спортивной тренировки. Характерные особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. .**(1ч)**
- Основы методического обучения и тренировки скалолазания. Понятие о тренировках. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека.**(4ч)**
- Самоконтроль обучающихся.**(2ч)**
- Правила техники безопасности на занятиях, обеспечение безопасности во время тренировки в зале. Требования предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время занятий на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.**(2ч)**
- Разряды и звания в скалолазании, спортивная классификация. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости. Структура и требование спортивной классификации. Требование к получению разрядов и званий в скалолазании.**(1ч)**
- Восстановительные средства.**(1ч)**

- Тактические действия в скалолазании. Сбор информации о предстоящих соревнованиях (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрута). Тактические действия обучающихся до старта, на старте, распределение сил на маршруте.**(5ч)**

Общая физическая подготовка. (138ч), (5ч теория)

Совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных на первых годах обучения. Обучение новым формам и методам развития гибкости, ловкости, силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости, а также добавляется лыжная подготовка. **(5ч теория)**

Средства общефизической подготовки.

Общеподготовительные упражнения:
Сила **(38ч)**

- Мышцы рук
- Мышцы ног
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы спины
- Сила пальцев

Быстрота развивается с помощью бега, прыжков на скакалке, многоскоках, прыжки в высоту. **(20ч)**

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки: бег на длинные дистанции, ходьба, бег на лыжах. **(20ч)**

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание. **(20ч)**

Ловкость или координация развивается с помощью специальных упражнений на равновесие при лазании боулдоренговых проблем, упражнения в игровой форме. **(20ч)**

Специальные упражнения. (20ч)

Основными задачами являются совершенствование силы, силовой, скоростно- силовой выносливости.

Скоростная сила развивается при совершенствовании.

- Лазания вверх на скорость по легким трассам
- Лазания боулдоренговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость.

- Лазание длинных боулдоренговых проблем по кусочкам до 15 переходов
- Лазания трасс более 30 перехватов
- Лазание на выносливость на время (15 и более минут)

Скоростно - силовая выносливость

- При совершенствовании лазания боулдоренговых проблем направленных на динамические и статические перехваты
- При лазании легких трасс несколько раз подряд без отдыха.

Техническая подготовка. (124ч), (5теория)

Техника лазания основными задачами является совершенствование техники движения, приемов и изучение новых технических действий в лазании потолков. **(5ч теория)**
Совершенствование технических действий руками: **(24ч)**

- Скрестные движения рук
- Смена рук
- Хваты руками

Совершенствование и изучение приемам техники ног: (100ч)

- Разно ножка – это прием для крутого лазания при необходимости достать зацепку, которая находится далеко.
- Лягушка – ноги расположены на зацепках, находятся на одном уровне, колени развести в стороны и глубоко присесть.
- Распор – используется по принципу противодавления рук и ног
- Накат на ногу применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне
- Поддержка пяткой или носком применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

Обучение и совершенствование передвижению по скальному рельефу.(40ч),(1ч)

1. Совершенствование свободного лазания
2. Совершенствования лазания с верхней страховкой **(10ч)**
3. Совершенствование лазания с нижней страховкой **(10ч)**
4. Обучение техники прохождения потолков

Физическая подготовка является основой для потолочного лазания. Правильно ставя ноги на потолке, скалолаз разгружает руки, приближенное тело к плоскости потолка увеличивает длину перехватов.**(1ч теория)**

5. Лазание на скалах (совершенствование лазания с верхней веревкой, совершенствование лазания с нижней веревкой) **(10ч)**
6. Техника страховки (совершенствование страховки на скалах с верхней веревкой, обучение страховки на скалах с нижней веревкой).**(10ч)**

Восстановительные мероприятия.

С ростом тренировочной нагрузки в учебно – тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения и показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, потоотделение, цвет кожных покровов).

Инструкторская и судейская практика.

На данном этапе обучения, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию педагога. По судейской практике обучающиеся должны знать (основные правила соревнований, вести протокол соревнований).

Ожидаемый результат.

К концу учебного года овладеют:

- Углубленными теоретическими знаниями
- Новыми средствами, формами и методами развития

- Усовершенствование техническими движениями, приемами, новыми способами передвижения по скальному рельефу, техники и способы страховки
- Навыками самостоятельного подбора общеподготовительных упражнений для проведения разминки
- Основными знаниями правил соревнований и заполнения протоколов. В течении года привлекаются к участию на соревнования в качестве помощника судьи, секретаря (судейская практика)
- Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях разного уровня и ранга.

5 год обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники лазания
2. Развитие специальных физических качеств
3. Развитие специальной тренированности и соревновательной выносливости
4. Приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Темы теоретической подготовки.(12ч)

- Физиологические основы спортивной тренировки **(2ч)**
- Методическое обучение и тренировка скалолаза **(2ч)**
- Самоконтроль обучающегося **(2ч)**
- Правила техники безопасности на занятиях **(2ч)**
- Восстановительные средства **(2ч)**
- Тактические действия в скалолазании **(2ч)**

Общая физическая подготовка. (60ч)

Совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных на первых годах обучения. Обучение новым формам и методам развития гибкости, ловкости, силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости, а также добавляется лыжная подготовка.

Средства общефизической подготовки.

Обще подготовительные упражнения:
Сила **(10ч)**

- Мышцы рук
- Мышцы ног
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы спины
- Сила пальцев

Быстрота развивается с помощью бега, прыжков на скакалке, многоскоках, прыжки в высоту. **(10ч)**

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки: бег на длинные дистанции, ходьба, бег на лыжах. **(10ч)**

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание. **(10ч)**

Ловкость или координация развивается с помощью специальных упражнений на равновесие при лазании боулдоренговых проблем, упражнения в игровой форме.**(10ч)**

Специальные упражнения. (10ч)

Основными задачами являются совершенствование силы, силовой, скоростно- силовой выносливости.

Скоростная сила развивается при совершенствовании.

- Лазания вверх на скорость по легким трассам
- Лазания боулдоренговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость.

- Лазание длинных боулдоренговых проблем по кусочкам до 15 переходов
- Лазания трасс более 30 перехватов
- Лазание на выносливость на время (15 и более минут)

Скоростно-силовая выносливость

- При совершенствовании лазания боулдоренговых проблем направленных на динамические и статические перехваты
- При лазании легких трасс несколько раз подряд без отдыха.

Помимо анаэробной и аэробной тренировкой применяется еще два метода на совершенствование.

1. Капиллярная – это тип тренировок включает в себя длинные периоды (20-60 минут) достаточно простого лазания
2. Цикличная тренировка на выносливость. Основная часть тренировки лазание по маршрутам в 30 – 60 или лазание по длинным боулдоренговым проблемам, сложность которых ниже максимального уровня, между подходами отдых от 3 до 5 минут.

Техническая подготовка. (216ч)

Техника лазания основными задачами является совершенствование техники движения, приемов и изучение новых технических действий в лазании потолков.

Совершенствование технических действий руками: **(58ч)**

- Скрестные движения рук
- Смена рук
- Хваты руками

Совершенствование и изучение приемам техники ног: (100ч)

- Разно ножка – это прием для крутого лазания при необходимости достать зацепку, которая находится далеко.
- Лягушка – ноги расположены на зацепках, находятся на одном уровне, колени развести в стороны и глубоко присесть.
- Распор – используется по принципу противодавления рук и ног
- Накат на ногу применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне
- Поддержка пяткой или носком применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

Обучение и совершенствование передвижению по скальному рельефу. (58ч)

1.Совершенствование свободного лазания **(8ч)**

2.Совершенствования лазания с верхней страховкой **(10ч)**

3.Совершенствование лазания с нижней страховкой **(10)**

4. Обучение техники прохождения потолков **(10ч)**

Физическая подготовка является основой для потолочного лазания. Правильно ставя ноги на потолке, скалолаз разгружает руки, приближенное тело к плоскости потолка увеличивает длину перехватов.

5. Лазание на скалах (совершенствование лазания с верхней веревкой, совершенствование лазания с нижней веревкой) **(10ч)**

6. Техника страховки (совершенствование страховки на скалах с верхней веревкой, обучение страховки на скалах с нижней веревкой). **(10ч)**

Восстановительные мероприятия.

Из психологических средств восстановления используется педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления: гигиенический душ, все виды массажа витаминизация.

Инструкторская и судейская практика.

На последнем году обучения должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать педагогу в разучивании отдельных упражнений и приемов с обучающимися младших возрастных групп.

По судейской практике должны знать:

1. основные правила соревнований
2. вести протокол соревнований уметь выполнять обязанности секретаря, страховщика, судья по технике безопасности, секундометриста.

Ожидаемый результат

К концу года усовершенствуют:

- Углубленные теоретические знания
- Физические навыки
- Технические движения, приемы

Приобретут и накапливают:

- Соревновательный опыт
- Умение и опыт в демонстрации технических приемов
- Знание по правилам ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований, умение выполнять обязанности секретаря, страховщика, секундометриста, судье по технике безопасности.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях, с использованием воспитательных средств:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
-система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство педагога;
-высокая организация учебного процесса;
-наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:
- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

ОЦЕНОЧНЫЕ и МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы: принцип научности, принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип связи обучения с практикой, принцип воспитывающего обучения, принцип вариативности.

Принцип научности: используются современные методы обучения техники и тактики, которые улучшают качества получаемых знаний и навыков, ускоряют процесс обучения. Обучение должно быть доступным, при этом учитывается индивидуальная подготовленность каждого обучающегося. Например, если на первых занятиях обучающему сразу разрешить пройти даже простой маршрут без предварительной подготовки, то у него появится сомнение в своих способностях; когда же с обучающимся отработаны все подготовительные этапы, то у него появляется уверенность в своих силах и возможностях.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает закрепление и развитие полученных знаний и умений в процессе регулярных тренировок. Занятия проводятся «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип наглядности используется в показе упражнений, фотографий и видеосюжетов по итогам соревнований.

Принцип связи обучения с практикой: обучающиеся полученные теоретические знания используют в решении практических задач, участвуя в соревнованиях.

Принцип воспитывающего обучения прослеживается в формировании у обучающихся чувств патриотизма, коллективизма, ответственности, взаимовыручки, взаимопомощи через практические занятия и участие в соревнованиях, акциях. В подготовке скалолазов применяются различные методы обучения:

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки навыков по скалолазанию, работая с каждым занимающимся отдельно. Чаще применяется этот метод в тренировочном процессе, и особенно при подготовке к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется на учебных занятиях, когда одновременно обучаются несколько воспитанников. Например, при подготовке к командным соревнованиям участвует группа от 4 до 8 человек.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задания, самостоятельно или попарно отрабатывают технические приемы.

Так же используются **словесный, игровой, психологический и социологический методы**. Занятия проводятся с полным составом группы, но при подготовке к соревнованиям из основного состава отбираются воспитанники, показывающие высокие результаты на тренировках и при сдаче контрольных нормативов. Теоретические и практические занятия в группах всех годов обучения проводятся с использованием специального снаряжения, наглядных материалов и пособий по скалолазанию, альпинизму, использовании видео с соревнований и тренировок выдающихся спортсменов. Теоретические занятия выражены в следующих формах – рассказ, беседа, обзорная лекция. Практические занятия проходят на специализированном скалолазном тренажѐре. Основную и большую часть образовательной программы составляют учебные занятия по спортивной подготовке юных скалолазов. Также изучается история развития скалолазания, правила соревнований и присвоения спортивных разрядов по скалолазанию. Даются навыки работы с верѐвкой и вязанию узлов. Воспитанники учатся организации страховки во время тренировок и соревнований. Изучают техническую, тактическую и психологическую подготовку. Занимаются общефизической и специальной подготовкой и сдают контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Проходят занятия по подготовке судей соревнований по скалолазанию. Общефизическая подготовка воспитанников имеет немаловажное значение в оздоровлении и закаливании молодого организма. Тренировки способствуют развитию силы, ловкости, гибкости. ОФП способствует не только физическому развитию школьника, оно позволяет занять комфортную нишу на уровне психологического самочувствия ребенка. Систематизированная подача форм и методов учебного процесса направлена на воспитание в учащихся умения, самостоятельно осознавать полученную информацию и принимать решения. Ведь на соревнованиях им приходится самостоятельно принимать решения в сложившейся ситуации не получая вводную от педагога. Если на занятиях учащийся был невнимателен и не усвоил тему, он обязательно задумается над этим. Оптимальный состав в учебных группах 10 -15 человек. Большее количество детей в группах неэффективно и, главное, небезопасно, так как программа рассчитана на занятия на скалолазном тренажѐре, а большую группу очень сложно контролировать.

Ожидаемые результаты

По итогам реализации программы «Спортивное скалолазание » обучающиеся будут

Знать:

- физиологические основы спортивной тренировки;
- основы методики обучения и тренировки скалолазов и туристов-спортсменов;
- инструкцию по технике безопасности на тренировках и соревнованиях;
- правила соревнования, их организацию и проведение;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- виды специального снаряжения скалолаза и туриста-спортсмена;
-особенности гигиены, режима, питания, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- краткую характеристику техники и тактики скалолазания и спортивного туризма;
- виды и правила соревнований.

Уметь:

- применять навыки для прохождения спортивных трасс различной сложности;

- анализировать результаты работы индивидуально и в команде;
- совершенстовать технику и тактику скалолазания и спортивного туризма;
- проводить восстановительные мероприятия;
- выступать на соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольные нормативы;
- передавать свои накопленные знания другим;
- взаимодействовать, быстро адаптироваться в любой ситуации.

Обучающиеся будут волевыми, смелыми, ответственными молодыми спортсменами, воспитанными в духе патриотизма, способными адаптироваться в современном обществе.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы контроля: контрольные занятия, зачеты, соревнования, промежуточная и итоговая аттестации

Выполнение контрольных нормативов.

В образовательном процессе применяю систему контрольных нормативов, которых должен достигнуть обучающийся на соответствующем уровне учёбы.

Примерные контрольные нормативы

(по Федотенковой Т.П. «Программа для общеобразовательных школ»)

Показатели (тесты)	Возраст учащихся				
	7-8	9	10	11	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)/на низкой перекладине их виса лёжа (девочки), (кол-во раз).	4/14	5/16	5/18	6/19	7/20
Приседания за 30 сек. (кол-во раз).	20/15	22/18	24/20	24/20	26/22
Приседания на одной ноге, (кол-во раз).	4/2	4/2	6/2	10/4	12/6
Вис на двух фалангах пальцев рук, (сек)	10/5	10/5	20/10	30/20	35/25
Отжимания от пола (кол-во раз).	8/2	10/2	14/6	14/6	16/8

Приведенные нормативы служат лишь для примерной оценки физического развития обучающихся.

Перевод с первого года обучения на второй и на последующие, производит педагог с учетом способностей, перспектив занимающихся и по результатам соревнований.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований)

Виды соревнований	Этапы подготовки (год обучения)		
	1	2	3
Контрольные	2	3	4
Отборочные	1	2	3
Основные	-	1	2
Главные	-	-	1

Цели и задачи соревнований:

- выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

Информационное обеспечение программы

Литература для педагогов

Информационное обеспечение программы

Литература для педагогов

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438651 (дата обращения: 07.06.2019).
2. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 c. — 978-5-394-02435-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.html
3. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444527 (дата обращения: 07.06.2019).
4. Подгорбунских З.С., Пиратинскиих А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
5. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2001.
6. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание - http://www.rusclimbing.ru.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2002.
13. Мищенко *В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: САМ, 2005.
16. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
17. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
18. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001

Литература для обучающихся

1.Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

2.Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2001.

3.Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

5.Спортивное скалолазание - http://www.rusclimbing.ru.

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:
Начало учебного года: 1сентября.
Окончание учебного года: 15 мая.
Количество учебных недель: 36 недель (1полугодие-18 учебных недель 2 полугодие 18 недель). Количество учебных дней уточняется для каждого года обучения в календарно-тематическом планировании, согласно утвержденного расписания занятий.
Праздничные выходные дни:
4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6,7, 8 января - Новогодние и рождественские праздники; - 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня – День России.
Организация учебного процесса. Продолжительность занятий:

для детей до 8 лет – 60 минут (2 раза в неделю),
9-11лет -90 мин. (3 раза в неделю),
12-15 лет -90 мин. (4 раза в неделю),
16-18 лет-90 мин. (4 раза в неделю), перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10 минут. В ходе занятии занятий используется здоровьесберегающие технологии.
Набор обучающихся с 20 мая по 10 сентября, комплектование учебных групп с 1 по 15 сентября. Дополнительный прием и зачисление в учебные группы осуществляется в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Первичная диагностика: сентябрь, промежуточная - декабрь, итоговая- диагностика-апрель. Текущий контроль освоения программы в течение года, согласно КТП. Промежуточная аттестация-2 раза в год (декабрь, май). Итоговая аттестация для выпускников - апрель. Летний период: 1 июня - 31 августа. В каникулярное время проводятся мероприятия воспитательного и досугового характера с переменным составом обучающихся (из разных учебных групп), направленные на сплочение коллектива в форме коллективных творческих дел, экскурсий, культурно-досуговых программ, творческих конкурсов и т.д.
Ежегодно к календарно - учебному графику разрабатывается календарный учебно-тематический план работы на каждый год обучения по форме месяц, дата проведения занятия.

Приложение № 2

Методическое обеспечение программы.

1. Информационное обеспечение:
- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики соревнований и тренировок по скалолазанию).
- дидактические (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию).
- различная литература (книги, журналы, статьи о скалолазании).
- электронные ресурсы - Основы туристской подготовки
2. Материально-техническое обеспечение – специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, аудио и видео аппаратура, бивуачное оборудование.

Перечень материально – технического обеспечения.

Личное снаряжение:
- Система страховочная
- Скальные туфли
- Мешочек для магнезии
- Страховочное устройство (восьмерка)
- Карабин с муфтой
- Спальный мешок
- Секундомер
- Коврик
- Рюкзак
- Кроссовки, спортивная одежда

Специальное снаряжение:
- Зацепы с болтами и шайбами
- Веревки страховочные
- Карабины муфтованные
- Крючья скальные

- Оттяжки с карабинами
- Гимнастические маты
- Средства для подъема, спуска по веревке