

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята  
на заседании педагогического совета №1  
«30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта скалолазание  
**«НАЧИНАЮЩИЙ СКАЛОЛАЗ»**

Возраст обучающихся : 8-18 лет

Срок освоения: 9 месяцев

Количество часов в год: 72, режим 2 ч./н.

Уровень освоения: «Ознакомительный»

**Автор-составитель:**

Инструктор –методист  
МАУ СШ №2 города Тюмени  
Червякова Елена Викторовна

Соавтор:

Тренер  
МАУ СШ №2 города Тюмени  
Мельник И.И.

г.Тюмень, 2022 год

## Содержание

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-10
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Учебный план	7
1.4.	Содержание учебного плана	7-8
1.5.	Планируемые результаты	9-10
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11-17
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11-12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	12-16
2.6	Список используемой литературы	16-17
	Приложения	18-26

# РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативная база

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
7. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### Направленность программы

Физкультурно-спортивная

### Актуальность

Актуальность разработки данной программы связана с активным ростом популярности скалолазания среди детей и молодежи.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности гармоничное развитие личности невозможно без физического воспитания и развития.

Скалолазание обладает развивающим и воспитательным потенциалом. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, улучшается координация и моторика, развивается память, внимание, мышление, развиваются волевые качества и сильные черты личности, повышает пластичность, гибкость и выносливость.

В сравнении с другими формами физической активности этот вид спорта отличается оптимальным сочетанием оздоровительного, общеразвивающего, профессионального и военно-прикладного потенциала.

Виды скалолазания:

- Лазание на скорость.

Лазание на скорость - вид скалолазания - индивидуальное лазание или парная гонка на время. Цель - подняться до конца трассы за минимальное время. Используется верхняя страховка лазание на трудность

- Лазание на трудность.

Лазание на трудность- вид скалолазания - индивидуальное лазание. Цель подняться до топа Используется нижняя страховка. Трудность -технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий высокой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений. Выносливость и сила, гибкость и пластика, высокий интеллект - вот составляющие успеха в трудности. Этот вид скалолазания - «кто выше» - пользуется огромной популярностью во всем мире, а победы и достижения именно в этом виде являются наиболее престижными. Трудность -технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий высокой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений.

-Лазание боулдеринг

Серия коротких (5—8 перехватов) предельно сложных трасс.

## Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» заключается в том, что комплектование спортивно-оздоровительных групп проводится без учета физических данных ребенка и возраста.

Формируется разновозрастная группа в возрасте от 8 лет до 18 лет для занятий по скалолазанию.

Главным критерием при комплектовании разновозрастной учебной группы, как правило, является возможность и желание клиентов посещать занятия в определённые дни и часы. А это в свою очередь зависит от ряда обстоятельств: расписания школьных уроков; совмещения занятий по скалолазанию с другими секциями или кружками; желания заниматься с определённым тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия и т.д.

Несмотря на сложную задачу стоящую перед тренером-преподавателем по организации процесса обучения на должном уровне, разновозрастная группа имеет свои плюсы. Обучающиеся старшего возраста помогают младшим осуществлять страховку, оказывают товарищескую взаимопомощь.

Воспитывается уважительное отношение друг к другу, развиваются коммуникативные качества личности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям занимающихся. А индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить физические способности каждого обучающегося.

При освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» повысится мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, разовьются физические качества, ловкость, гибкость, координация, сформируются личностные и волевые качества.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию образовательной деятельности и возрастных особенностей.

### **Практическая значимость**

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» даст обучающимся возможность не только познакомиться с техникой лазания, но и использовать полученные знания на практике. Укрепить свое здоровье. Самореализоваться в выбранном виде спорта.

### **Уровень программы**

«Ознакомительный»

Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на возраст от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок освоения программы -9 месяцев**

**Основные формы организации образовательного процесса**

-Учебно-тренировочные занятия

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Создание условий для максимального привлечения количества занимающихся к систематическим занятиям скалолазанием.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей учащихся (скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни и систематических занятий физической культурой и спортом.

### 1.3. Учебный план

#### Примерный учебный план

Таблица №1

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
1.1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	16	8	8	Беседа, педагогическое наблюдение
2.	<b>ПРАКТИКА</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	
2.1.	ОФП	УТЗ	94		94	педагогическое наблюдение, протоколы соревнований
2.2.	СФП	УТЗ	104		104	
2.3	Участие в соревнованиях		2		2	
<b>Всего</b>			<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

### 1.4. Содержание учебного плана

#### Теоретические занятия

#### Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

*- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России*

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

*-Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь*

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Значение само страховки.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

*Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

*Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании*

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск, Способы спуска.

Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка :**

- ходьба, ходьба с заданием, бег;
- общеразвивающие упражнения;
- подводящие упражнения;
- отжимание от пола, выпрыгивание от пола вверх, пресс, растяжка;
- упражнения, подвижные игры на развитие координации;
- упражнения на развитие скоростных качеств, на скоростную выносливость;
- упражнения на выносливость, равновесие;
- упражнения на гибкость

### **Специальная подготовка:**

- упражнения на развитие цепкости:
- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений
- упражнение на перекладине.
- упражнения на развитие подъемной силы;
- упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении;
- отработка скоростных качеств на прямых маршрутах
- отработка скоростных качеств на слабых нависаниях
- отработка прохождения смешанных маршрутов
- техника лазания с нижней страховкой



## 1.5. Планируемые результаты

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники лазания с верхней страховкой на подъеме, спуске;
- овладение основами техники лазания с нижней страховкой;
- овладение техникой лазания боулдеринг;
- знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности

### **Личностные качества**

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного этапа обучения.

- Интерес к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ
- Любовь к Отечеству.
- Ответственность, уважение

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявятся в познавательной и практической деятельности.

- выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека; называть правила ведения ЗОЖ;

- называть основные физические качества человека;

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы

-Овладеют техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.

-Овладеют основами техники лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.

-Овладеют основами техники лазания «траверсом».

-Овладеют технику лазания с нижней страховкой

-Овладеют основами техники лазания боулдеринг

-Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки. Правила личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

-Разовьют ловкость, сила, умение координировать свои движения

## РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Кол-во часов в год	Количество занятий в год
18	36	6	3	216	108

В таблице № 3 представлен примерный учебный график рассчитанный на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа по 45 минут).

### 2.2. Условия реализации программы

Занятия организуются по адресу: г.Тюмень, ул.Хохрякова, 88

- *Материально-техническое обеспечение*

**Спортивные залы:**

- Большой скалодром -S184.5 м.кв.
- Малый скалодром -S 36.9 м.кв.
- Зал ОФП- S 54.1 м.кв.

**Инвентарь для общего пользования:**

- Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)
- Оттяжки с карабинами
- Страховочные системы
- Гимнастические маты
- Барьеры

**Игровой материал:**

- Мячи: резиновые разных размеров
- Скакалки
- Кубики
- Конусы

**Личное снаряжение скалолаза:**

- скальные туфли, мешочек для магнезии, магнезия, страховочная система

- Информационное обеспечение
- Сайт учреждения, группа ВКонтакте
- Видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

- *Кадровое обеспечение*

Тренеры- преподаватели имеющие высшее профессиональное образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки.

### **2.3. Формы аттестации**

Данная программа не предусматривает проведения аттестации , тем не менее можно использовать различные формы педагогического контроля, такие как:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- табель посещаемости;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.
- уровень участие в соревнованиях

### **2.4.Оценочные материалы**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Диагностический инструментарий (приложение №1)

### **2.5. Методические материалы**

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- Принцип дифференциации.  
Отбор содержания, методов, форм воспитания и обучения в соответствии с индивидуальными, возрастными, физическими, гендерными особенностями обучающихся.
- Принцип непрерывности - обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных

свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу обучения.

- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Выражается в поступательном характере и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним занимающихся.

- Принцип цикличности.

Заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья.

Подбор физических упражнений направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

- **Особенности организации образовательного процесса**

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

- **Методы обучения**

*Словесные методы:*

дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

*Наглядные методы:*

- Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

-Методы опосредованной наглядности: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокиновидео демонстрация,

### Практические методы

#### *Методы обучения двигательным действиям*

*Метод расчленённого упражнения*, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

*Метод целостного упражнения*, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

#### *Методы строго регламентированного упражнения:*

- *непрерывный* - однократное непрерывное выполнение тренировочной работы;

- *интервальный* - выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (варьирующем) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей (прогрессирующей). Комбинированные методы - круговой, повторно-прогрессирующий и др.

#### *Методы относительно нерегламентированного упражнения.*

*Игровой* - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.

*Соревновательный* - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

### *Мотивация спортивной деятельности*

#### *-Непосредственные мотивы спортивной деятельности*

- Потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности
- Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, быстротой, гибкостью, ловкостью.
- Стремление проявить себя в трудные, даже экстремальных ситуациях.
- Стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы
- Потребность в самовыражении, стремление к общественному признанию, славе

#### *Опосредованные мотивы спортивной деятельности*

- Стремление стать сильным, здоровым
- Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической деятельности
- Чувство долга
- Потребность в занятиях физической культурой через осознание социальной важности спортивной деятельности

#### ● **Педагогические технологии**

В процессе реализации программы используются:

- технология индивидуального обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- технология дифференцированного обучения
- технология разноуровневого обучения
- технология игровой деятельности
- коммуникативная технология обучения
- здоровье сберегающая технология

#### ● **Алгоритм учебного занятия**

*-Вводная часть (20-25 минут)*

- приветствие группы ;
- постановка цели и задач занятия ;
- инструктаж по технике безопасности;
- общая разминка и специальная скалолазная разминка.

*-Основная часть -50 минут*

в которой рекомендую выделить:

- Разминочное лазание;
- Развивающее упражнение;
- Основное лазание или упражнения в зависимости от целей.

*-Заключительная часть 15 минут:*

- Заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки);
- Растяжку нагруженных мышц или общую растяжку
- подведение итогов занятия; постановка задач на следующее занятие.





["http://www.c-f-r.ru/"](http://www.c-f-r.ru/).HYPERLINK ["http://www.c-f-r.ru-/"](http://www.c-f-r.ru/)ruHYPERLINK ["http://www.c-f-r.ru-/"](http://www.c-f-r.ru/)- Официальный сайт федерации скалолазания в России  
[http://ddtnovgrem.ucoz.ru/DOOP/junye\\_skalolazy.pdf](http://ddtnovgrem.ucoz.ru/DOOP/junye_skalolazy.pdf)

5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>  
Всероссийский реестр видов спорта.

6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/5507/>Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

7. <http://c-f-r.ru/climbing/>- Федерация скалолазания РФ

Диагностический инструментарий

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Уважаемые родители!!!**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты.**

**1. Какое время Ваш ребёнок посещает занятия /подчеркнуть/:**

- первый год
- второй год
- более 2-х лет

**2. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:**

- интерес ребёнка к скалолазанию,
- видение у ребёнка задатков в этой области,
- отклики других родителей о работе спортивной секции,
- желание развить у ребёнка физические способности,
- или другие причины.....

**3. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:**

- повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,
- уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился, повысился

**4. Считаете ли Вы, что качество преподавания:**

- отвечает Вашим запросам,
- не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,
- требуется доработки и в чём.....

**5. Ваши планы на будущее:**

- ребёнок продолжит занятия в спортивной секции скалолазания ,
- ребёнок не будет посещать занятия

*Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.*

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться па тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием.

### 1. «Нарисуйка»

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

### 2. «Обруч»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять па зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу- обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и пере дает другому. Лазанье легкое от10-до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «Подарочек»

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

### 4. «Облезь меня»

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

### 5. «Найди конфету»

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

### 6. « Потанцуем»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

### 7. «Мешочник»

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

#### 8. «Рывок»

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

#### 9. «Выполни задание»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу -два раза пролезть просто;

- пролезть «руки в крест»;
- лазанье «ноги в крест»;
- лазанье «руки и ноги в крест»;

-лазанье руки согнуты

-ноги выпрямлены;

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

-руки менять на зацепке -ноги свободно;

-ноги менять па зацепке руки свободно;

- руки и ноги менять на зацепке;

-лазанье руки и ноги согнуты;

-лазанье руки и йоги только выпрямлены;

-лазанье глаза завязаны.

#### 10. « Повторюшки»

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

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

#### 11. «Кто быстрее»

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

#### 12. «Догонялки»

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

#### 13. «Оденься»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки при креплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают па себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному,

засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

#### 14. «Самый быстрый»

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

#### 15. «Самый шустрый»

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

#### 16. Игры с веревкой

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

1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

2. Вербка вешается таким-образом:

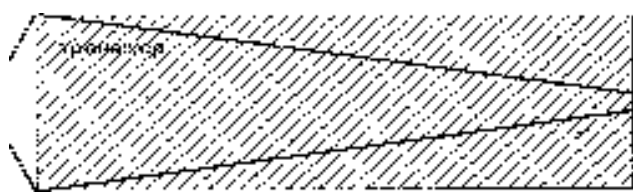


Рис. 1

веревка

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем .углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Вербка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).

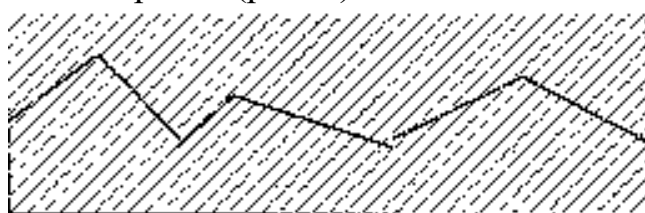


Рис. 2

1. Вербкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

2. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты.(см. рис. 3-5).



Рис. 5

### 17. Игры с завязанными глазами

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

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

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

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

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

### 18. Лазание с утяжелителем

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе.

Лучше на чем-либо одном.

### **Игры малой подвижности:**

«Будь внимательным», «Вызови по имени», «Запрещенное движение», «Запомни и повтори», «Летает – не летает», «Ловкие пальцы», «Найди и промолчи», «У кого мяч», «Часовые», «Эхо».

### **Игры с бегом:**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», « Пустое место», «Переправа», «Дракон».

### **Игры с прыжками:**

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Через верёвку», «Удочка».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перестрелка», «Сбей грушу», «День и ночь», «Мяч над верёвкой»

**Игры с ползанием и лазаньем:**

«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожиратель рыб», «Туннель», «Большая черепаха», «Смелый охотник».

**Эстафеты:**

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», .

**Игры с элементами соревнования;**

«Кто скорее добегит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Техника лазания Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям: - ознакомление, - первоначальное изучение.

**•Техника работы рук:**

1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку

3) Хваты руками:

1.Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3.Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.



## **Техника работы ног:**

Приёмы:

### **1) «Разножка».**

Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

### **2)«Лягушка».**

Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

### **3)«Распор».**

Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

