

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 : 6-8лет

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

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-9
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи	5
1.3.	Учебный план	6
1.4.	Содержание учебного плана	6-7
1.5.	Планируемые результаты	8-9
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	10-15
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10-11
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методические материалы	11-14
2.6.	Список используемой литературы	14-15
	Приложения	16-25

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. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
6. «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

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности гармоничное развитие организма невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания детей в возрасте 6-8 лет.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в России и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Также программа обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей младшего школьного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию.

Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания, как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, улучшает координацию и моторику, развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности, повышает пластичность, гибкость и выносливость.

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации. В возрасте 6-8 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Сегодня в мире скалолазание является одним из популярнейших видов спорта и проведения досуга. В сравнении с другими формами физической активности этот вид спорта отличается оптимальным сочетанием оздоровительного, общеразвивающего, профессионального и военно-прикладного потенциала.

Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категории населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по скалолазанию из-за возраста, ограниченного требованиями Федерального государственного стандарта по виду спорта скалолазание.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в МАУ СШ №2 города Тюмени на отделении скалолазания спортивно-оздоровительных групп (СО) для детей 6-8 лет. Таким образом, расширяется возрастной охват занимающихся скалолазанием.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей 6-8 лет при освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» повысится мотивация к занятиям физической культурой и спортом, разовьются физические качества, особенно ловкость, гибкость, координация, сформируются личностные и волевые качества.

Практическая значимость

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта скалолазание «Начинающий скалолаз» состоит в том, что она позволяет создать условия для дальнейшей самореализации личности обучающихся в выбранном виде спорта или самоопределения в других видах спорта.

Уровень программы

«Ознакомительный»

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания программы; формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами скалолазания.

Адресат программы: дети в возрасте от 6 до 8 лет

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 72 часов

Виды занятий - Учебно-тренировочные занятия

Срок освоения программы -9 месяцев

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности посредством занятий скалолазанием.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков систематическим занятиям скалолазанием;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение начальными навыками скалолазания;
- освоение правил техники безопасности;
- формирование основ ЗОЖ
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия

1.3. Учебный план

В таблице 1 отражены разделы учебного плана, количество часов на теоретические и практические занятия, формы аттестации.

Примерный учебный план

Таблица 1

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			1-й год			
			всего	теория	практика	
1.	ТЕОРИЯ		18	9	9	
1.1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	18	9	9	Беседа, наблюдение
2.	ПРАКТИКА		54		54	
2.1.	Общая физическая подготовка(ОФП)	УТЗ	36		36	Контр.норм.
2.2.	СФП	УТЗ	17		17	Контр.норм.
2.3.	Соревновательная деятельность, сдача контрольных нормативов	УТЗ/соревнования	1		1	Протоколы соревнований, протоколы сдачи нормативов
	Всего		72	9	63	

1.4. Содержание учебного плана

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. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. 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 и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. 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.

Закаливание- сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

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

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:

- отработка скоростных качеств на прямых маршрутах
- отработка скоростных качеств на слабых нависаниях
- техника страховки
- вязание узла «восьмерка»
- техника лазания с нижней страховкой (Приложения 1;2)

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 и тактики в скалолазании
- овладение техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.
- владеть техникой лазания «траверсом».
- выполнять старт при лазании на скорость.
- выполнять финиш при лазании на скорость.
- овладение техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.
- овладение техникой лазания с нижней страховкой.
- знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

Личностные качества

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

-сформируется положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

-интерес к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;

-любовь к Отечеству.

-ответственность,

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;

- определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов;

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 техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.

-Овладеют техникой лазания «траверсом».

-Выполнять старт при лазании на скорость.

-Выполнять финиш при лазании на скорость.

-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

В таблице № 2 представлен календарный учебный график рассчитан на 36 недель занятий

Таблица 2

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Кол-во часов в год
18	36	2	2	72

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорта легкая атлетика.

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Количество часов в год -72.

Продолжительность занятия – 45 минут(1 академический час).

2.2. Условия реализации программы

- *Материально-техническое обеспечение*

Ул.Хохрякова, 88:

-Большой скалодром S184.5 м.кв.

-Малый скалодром S 36.9 м.кв.

-Зал ОФП S 54.1 м.кв.

-Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)

-Оттяжки с карабинами

-Страховочная система

-Гимнастические маты

-Личное снаряжение юного скалолаза

-Скакалки, мячи, барьеры для бега

- *Информационное обеспечение*

- Сайт учреждения sdusshor-2@mail.ru, группа ВКонтakte

- 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 средне-специальное или высшее профессиональное образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки

2.3. Формы аттестации

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований
- сдача контрольных нормативов

2.4. Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных 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.

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.
- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.

В качестве контрольных нормативов используются нормативы ВФСК ГТО для 1 ступени (6-8 лет). (Приложение 3)

2.5. Методические материалы

- **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 поддаётся 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

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

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 дифференциации: отбор содержания, методов, форм воспитания и обучения в соответствии с индивидуальными, возрастными, физическими, гендерными особенностями .

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.

- **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**

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

-Вводная часть

Организационные моменты: Сбор детей, переключки присутствующих.

Приветствие всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия.

Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой учебных задач.

Разминка на все группы мышц

-Основная часть

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

Подготовка к заданиям.

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Лазание.

-Заключительная часть

Восстановительные упражнения.

Подведение итогов занятия; постановка задач на следующее занятие.

-

-Основная часть

-Заключительная часть

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

-Вводная часть

Подготовительная часть занятий по скалолазанию состоит из 2-х частей - основной и специальной.

- **Дидактические материалы**

-Комплексы упражнений по ОФП;

- Методический сборник упражнений по скалолазанию в игровой форме;
- Контрольные нормативы

2.6.Список используемой литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.-М., ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм),М.,Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В.Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта.-М., Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг.Часть 1.- М., Советский спорт, 2002.-376с.
5. Пиратинский А.е. Подготовка скалолаза.-М.,ФиС.1987.
- 6.Подгорбунская З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург,УГТУ-УПИ,2000.
7. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М., Советский спорт, 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа, 1994.
10. Федотенкова Т.П., Федотенкова А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/Авторская программа
- 11.Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий «Выбор» / Т. В. Хабарова, М. С. Анисимова // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 35-38.
- 12.Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 5. – С. 18-23.

Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- 2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 3.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 4.<http://www.c-f-r.ru/> - Официальный сайт федерации скалолазания в России

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-vserossiyska/5507/>Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

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

Приложение № 1

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание
«Начинающий скалолаз»

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 прикреплены 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:

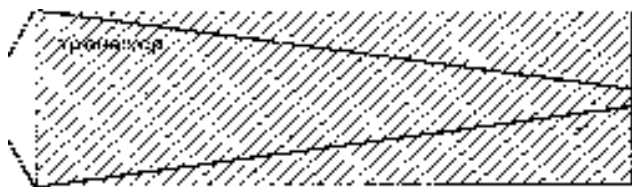


Рис. 1

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).

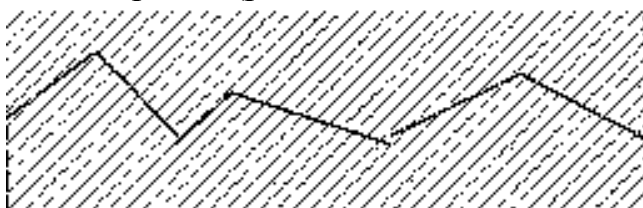


Рис. 2

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. Пролезть 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 добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание
«Начинающий скалолаз»

Техническая подготовка

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

•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.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног
- поднимание ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе
 разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
 поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание)
 поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)
 сгибание в локтях, прижав их к туловищу
 сгибание кисти
 жим от груди стоя
 сгибание к груди

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного

промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести







Заскоки на скамейку

Соскоки со скамьи

Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

Многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание
«Начинающий скалолаз»

I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7