

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 27.08.2024 №1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ»**

ID программы: 9437

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72 часа

Разработчик программы:

Дияров Б.К. – тренер-преподаватель

Мубаракшина К.А. – методист

г. Йошкар-Ола  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта скалолазание (далее Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. С другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

### **Отличительные особенности программы**

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики скалолазания. Соревнования проводятся внутри группы по общей физической подготовке в течение года, а в конце года - в лазании на тренажере по простым (облегченным) трассам. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы страховки и овладеть верхней страховкой (с помощью взрослого)

**Новизна программы:** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до тренировочных этапов с возможностью перехода на этапы спортивной подготовки до высшего спортивного мастерства.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 6-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

**Срок освоения программы** составляет 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый.

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной молодежной общественной организации клуб альпинистов и скалолазов Республики Марий Эл «Альпика».

**Режим занятий:** Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

## **Цель и задачи программы**

Цель программы:

создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным скалолазанием.

Задачи:

### Образовательные:

- приобретение умений и навыков по спортивному скалолазанию;
- овладение техникой и тактикой
- освоение знаний об истории развития скалолазания в России;
- умение выполнять правильно технические приемы.

### Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца.

### Воспитательные:

- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- формирование нравственных качеств, гуманистической личностной позиции, позитивного и оптимистического отношения к жизни.

## **Объем программы**

Общий объем программы составляет 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **Содержание программы Раздел 1.**

### **Теоретическая подготовка:**

#### **Теоретическая часть:**

##### Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

##### 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.

##### Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

##### 1. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

##### 2. Гигиена, режим дня.

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

##### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

##### 4. Скалолазное снаряжение

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое

скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

#### 5. Самоконтроль спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

**Формы контроля:** Педагогическое наблюдение, опрос

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека.

#### **Практическая часть:**

Развитие силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

##### **- для мышц рук (примеры упражнений):**

- Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- И др.

##### **- для мышц ног (примеры упражнений):**

- Приседание;
- Приседание на одну ногу;
- Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- И др.

##### **- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):**

- Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- И др.

##### **- для мышц спины (примеры упражнений):**

- И.П. лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.
- для всех групп мышц (примеры упражнений):
- Лазание вверх по лёгким трассам;
- Лазание на траверсе.

**Формы контроля:** Педагогическое наблюдение

### **Раздел 3. Техническая подготовка:**

**Теоретическая часть:** Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

#### **Практическая часть:**

## Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

### Техника работы рук начинается с обучения:

Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

Хваты руками:

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.

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 не точно, то при движении она может соскользнуть.

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.

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.

Основные приёмы:

«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 рантетуфли, 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.

«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. «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. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

«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.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с не большим подъемом или спуском. Передвижения лазанием вниз. Свободное лазание (лазание без страховки); спуск лазанием; Лазание с верхней страховкой; срывы; лазание траверсом; спуск лазанием. Лазание по скалам. свободное лазание передвижения траверсом.

Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки. обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой; обучение страховки с верхней веревкой; обучения самостраховки (правильное падение).

**Формы контроля:** Педагогическое наблюдение

#### **Раздел 4. Соревновательная деятельность**

**Теоретическая часть:** Правила и техника безопасности при участии в соревнованиях.

**Практическая часть:** участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы.

**Формы контроля:** результат соревнований

#### **1.5. Планируемые результаты.**

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям скалолазанием;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли скалолазания в укреплении здоровья.

*Предметные:*

- знание об истории развития скалолазания в России;
- умение технически правильно выполнять приёмы

*Метапредметные.*

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;

- овладение основами техники и тактики в виде спорта «скалолазание»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок
- принимать и сохранять поставленную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Педагогическое наблюдение, опрос
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		
2	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1		
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		
4	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	1		
5	Гигиена, режим дня.	1	1		
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		
7	Скалолазное снаряжение.	1	1		
8	Самоконтроль спортсмена.	1	1		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	Педагогическое наблюдение
9	Выносливость.	4	1	3	
10	Сила	4	1	3	
11	Быстрота	4	1	3	
12	Ловкость	4	1	3	
13	Гибкость.	4	1	3	
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	Педагогическое наблюдение
14	Техника страховки	4	1	3	
15	Основы техники лазания	6	1	5	
16	Техника работы рук	6	1	5	
17	Техника работы ног	6	1	5	
18	Техника лазания на трудность	6	1	5	
19	Техника лазания на скорость	4	1	3	
20	Тактические действия в скалолазании	2	1	1	
	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
21	Виды и правила соревнований в скалолазании.	1	1		Контр. испытания
22	Итоговая сдача нормативов	3	1	2	Контр. испытания
23	Соревнования внутри учебной группы	4		4	результат соревнований
24	Соревнования по классам и параллелям	2		2	
	<i>Итого за период обучения</i>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	



### Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количе ство часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	сентябрь	10	8:00-9:30	Лекция	2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	скалодром	Педагогическое наблюдение, опрос
2		17	8:00-9:30	Лекция	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	скалодром	Педагогическое наблюдение, опрос
3		24	8:00-9:30	Лекция	2	Гигиена, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	скалодром	Педагогическое наблюдение, опрос
4	октябрь	1	8:00-9:30	Лекция	2	Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена.	скалодром	Педагогическое наблюдение, опрос
5		8	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Выносливость.	скалодром	Педагогическое наблюдение
6		15	8:00-9:30	Упражнения	2	Выносливость	скалодром	Педагогическое наблюдение
7		22	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Сила	скалодром	Педагогическое наблюдение
8		29	8:00-9:30	Упражнения	2	Сила	скалодром	Педагогическое наблюдение
9	ноябрь	5	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Быстрота	скалодром	Педагогическое наблюдение
10		12	8:00-9:30	Упражнения	2	Быстрота	скалодром	Педагогическое наблюдение
11		19	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Ловкость	скалодром	Педагогическое наблюдение

11		26	8:00-9:30	Упражнения	2	Ловкость	скалодром	Педагогическое наблюдение
12	декабрь	3	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Гибкость	скалодром	Педагогическое наблюдение
13		10	8:00-9:30	Упражнения	2	Гибкость	скалодром	Педагогическое наблюдение
14		17	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Техника страховки	скалодром	Педагогическое наблюдение
15		24	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника страховки	скалодром	Педагогическое наблюдение
16		январь	10	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Основы техники лазания	скалодром
17	14		8:00-9:30	Упражнения	2	Основы техники лазания	скалодром	Педагогическое наблюдение
18	21		8:00-9:30	Упражнения	2	Основы техники лазания	скалодром	Педагогическое наблюдение
19	28		8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Техника работы рук	скалодром	Педагогическое наблюдение
20	февраль		4	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника работы рук	скалодром
21		11	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника работы рук	скалодром	Педагогическое наблюдение
22		18	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Техника работы ног	скалодром	Педагогическое наблюдение
23		25	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника работы ног	скалодром	Педагогическое наблюдение
24		март	4	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника работы ног	скалодром
25	11		8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Техника лазания на трудность	скалодром	Педагогическое наблюдение
26	18		8:00-9:30	Упражнения	2	Техника лазания на трудность	скалодром	Педагогическое наблюдение
27	25		8:00-9:30	Упражнения	2	Техника лазания на трудность	скалодром	Педагогическое наблюдение

28	апрель	1	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Техника лазания на скорость	скалодром	Педагогическое наблюдение
29		8	8:00-9:30	Упражнения	2	Техника лазания на скорость	скалодром	Педагогическое наблюдение
30		15	8:00-9:30	Теория, Упражнения	2	Тактические действия в скалолазании	скалодром	Педагогическое наблюдение
31		22	8:00-9:30	Упражнения	2	Тактические действия в скалолазании	скалодром	Педагогическое наблюдение
32		29	8:00-9:30	Итоговый контроль	2	Виды и правила соревнований в скалолазании. Итоговая сдача нормативов	скалодром	Контр. испытания
33	май	6	8:00-9:30	Итоговый контроль	2	Итоговая сдача нормативов	скалодром	Контр. испытания
34		13	8:00-9:30	соревнование	2	Соревнования внутри учебной группы	скалодром	соревнование
35		20	8:00-9:30	соревнование	2	Соревнования внутри учебной группы	скалодром	соревнование
36		27	8:00-9:30	соревнование	2	Соревнования по классам и параллелям	скалодром	соревнование

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортзале, оборудованном скалодромом с зацепами. На занятиях используется личное и специальное оборудование.

1. Личное снаряжение:
  - Система страховочная;
  - Страховочное устройство «восьмерка»;
  - Карабин с муфтой;
  - Спальный мешок;
  - Коврик «каремат»;
  - Рюкзак скальный;
  - Спортивная одежда и обувь
2. Специальное снаряжение:
  - тренажеры;
  - зацепы с болтами и шайбами;
  - веревки страховочные;
  - карабины муфтованные;
  - оттяжки с карабинами;
  - стационарное оборудование для верхней страховки;
  - гимнастические маты;
  - средства для подъема, спуска по веревке.

### Информационное обеспечение

- видеозаписи (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

Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня.

Упражнения по скалолазанию для детей <https://4sport.ua/articles?id=23528>

6 игр для скалолазания <https://xtreamfory.com/6-igr-skalolazam/>

Федерация скалолазания России <https://c-f-r.ru/>

Физическое развитие: спортивные игры и упражнения для детей всех возрастов

<https://dzen.ru/a/ZhvyFqjl7mqarp1S>

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Дияров Борис Камилович	Тренер-преподаватель, МОУДО «ДЮОЦ «Азимут»	Высшее педагогическое, высшая квалификационная категория

## 2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля и осуществляется различными формами для теоретической и практической подготовки.

В качестве форм текущего контроля используется устный опрос (для теоретической части), наблюдение (для практической части).

Основным методом контроля за усвоением знаний является **устный опрос**, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о технике лазания); 2) описания (например, тактические схемы); 3) объяснения (например, использования снаряжения); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

**Педагогическое наблюдение** позволяет педагогу получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

**Предварительный контроль** проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения. Предварительный контроль проводится в форме контрольных испытаний. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств.

**Промежуточный контроль** проводится в форме контрольных испытаний. Педагог проводит анализ динамики уровня развития физических качеств после применения игр на развитие физических качеств.

**Контрольные испытания** проводятся для оценки общей физической подготовки и отдельно для оценки навыков скалолазания.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса. Итоговый контроль проводится в форме **контрольных испытаний** и проводится **анализ результативности выступления обучающихся** на соревнованиях. Результативность участия в соревнованиях отражает степень освоения теоретического и практического материала и оценивается как положительный/отрицательный. Положительный результат соответствует полному прохождению дистанции без снятия.

### Оценочные материалы

При проведении педагогического наблюдения оцениваются признаки утомления обучающихся (представлены на рисунке ниже).

Признак	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
1	2	3	4
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Контрольные испытания, применяемые в качестве предварительного, промежуточного и итогового контроля, приведены в таблице ниже. Контрольные испытания проводятся для оценки общей физической подготовки и отдельно для оценки навыков скалолазания.

Таблица 1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП мальчики

Наименование норматива	Уровень	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	<b>5</b>	23	24	26	28	30
	в/с	<b>4</b>	20	21	23	25	28
	ср	<b>3</b>	17	18	20	22	25
	н/с	<b>2</b>	14	15	17	19	22
	низ	<b>1</b>	13	14	15	16	18
Приседание на одной ноге	выс	<b>5</b>	6	8	10	12	14
	в/с	<b>4</b>	5	7	9	10	12
	ср	<b>3</b>	4	5	7	9	10
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	7	8
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	6
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	<b>5</b>	6	7	8	9	13
	в/с	<b>4</b>	5	6	7	8	12
	ср	<b>3</b>	4	5	6	7	11
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	6	10
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	8

Таблица 2. Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП девочки

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15
	в/с	4	14	17	18	13	12
	ср	3	11	14	15	10	9
	н/с	2	8	11	12	7	6
	низ	1	7	10	9	4	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12
	в/с	4	5	6	7	9	11
	ср	3	4	5	6	7	9
	н/с	2	3	4	5	6	7
	низ	1	2	3	4	5	6
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15
	в/с	4	6	7	9	11	13
	ср	3	5	6	7	9	11
	н/с	2	4	5	6	7	9
	низ	1	3	4	5	6	7

Таблица 3. Критерии оценки для приема контрольных нормативов навыков скалолазания

МАЛЬЧИКИ							
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14
	в/с	4	5	7	8	10	12
	ср	3	4	5	7	8	10
	н/с	2	3	4	5	7	8
	низ	1	2	3	4	5	6
Вис на площадке размером 30мм	выс	5	20	23	26	29	32
	в/с	4	17	20	23	26	29
	ср	3	14	17	20	23	26
	н/с	2	10	14	17	20	23
	низ	1	7	10	13	16	19
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22
	в/с	4	11	13	15	17	19
	ср	3	9	11	13	15	17
	н/с	2	7	9	11	13	15
	низ	1	5	7	9	11	13

Таблица 4. Критерии оценки для приема контрольных нормативов навыков скалолазания

<b>ДЕВОЧКИ</b>							
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст				
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Подтягивание на зацепах	выс	<b>5</b>	5	6	8	10	12
	в/с	<b>4</b>	4	5	6	8	10
	ср	<b>3</b>	3	4	5	6	8
	н/с	<b>2</b>	2	3	4	5	6
	низ	<b>1</b>	1	2	3	4	5
Вис на площадке размером 30мм	выс	<b>5</b>	15	18	21	23	26
	в/с	<b>4</b>	12	15	18	21	23
	ср	<b>3</b>	9	12	15	18	21
	н/с	<b>2</b>	6	9	12	15	18
	низ	<b>1</b>	3	6	9	12	15
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	<b>5</b>	10	14	17	19	20
	в/с	<b>4</b>	8	10	14	17	18
	ср	<b>3</b>	6	8	10	14	15
	н/с	<b>2</b>	4	6	8	11	12
	низ	<b>1</b>	2	4	6	8	10

### **Оценивание учащихся**

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения: Низкий -1 балл

Н/среднего - 2 балла Средний - 3 балла В/среднего - 4 балла Высокий - 5баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

### **Методические материалы**

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.); методы практических упражнений

-метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

-индивидуальная: работа в парах;

-групповая;



- коллективная.

Формы проведения занятий: путешествие, конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

При разработке программы учитываются ведущие принципы:

- гуманизм – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

- природосообразность – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразность – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется преподавателем в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью. Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств.

#### *1. Специфические методы.*

• Методы обучения двигательной деятельности:

• целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);

• расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);

• метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующие увеличения физических усилий);

• Методы воспитания физических качеств:

• метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);

- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
2. *Общепедагогические методы*
- Наглядные методы
  - Показ двигательного действия;
  - Демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
  - Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

***Педагогические технологии (для всех уровней):***

- Постепенный переход от обучения простым приемам лазания к сложным техническим действиям их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта;

***Алгоритм учебного занятия:***

Краткое описание структуры занятия и его этапов	Время в минутах
Повторение пройденного материала, т/безопасности	8
Объяснение нового материала.	12
Практическое занятие.	15
Рефлексия	5
Общее время занятия	40

## **Список литературы для**

### **педагога:**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978 г.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта.-М.: Вертикаль, 2005.
3. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - Тверь, 2014 г.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М.:ФиС,1981.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010 г.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть1.-М.: Советский спорт, 2002. -376 с.
7. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
8. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте.- Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
9. Малкольм Кризи. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я., 2013 г.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ.-М.:Дрофа, 2000.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, 2004 г.
12. Под ред. Сулова Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 2015 г.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е.Пиратинского.-М.: ФСР, 2002.
14. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006 г. 10.Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г.,Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003 г.
15. Спортивное скалолазание-<http://www.rusclimbing.ru>.
16. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа.-М.,2003.
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - Москва, 2010 г.
18. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина. - Москва, 2014 г.
19. Э. Хорст. Тренировки в скалолазании: полное руководство по улучшению ваших результатов.

### **Для обучающихся и родителей:**

- 1 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.1987г.
- 2 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТИУПИ.2000г.