

Управление образования администрации города Горловка
Муниципальное учреждение дополнительного образования города Горловки
«Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
МУДО г. Горловки «Центр туризма,
краеведения и экскурсий ученической
молодежи»

Протокол № 1 от «29» 08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО г. Горловки «Центр
туризма, краеведения и экскурсий
ученической молодежи»

«29» 08.2019 г. Т.И. Кабанцова

**Дополнительная образовательная программа
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся:
10-18 лет

Срок реализации:
3 года

Автор (составитель):
Автухова Анастасия Александровна,
руководитель кружка

Программа кружка «Скалолазание»

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы «Скалолазание» (Е.В. Кузнецова, Ю.В. Байковский, В.Н. Першин, Н.А. Демура, В.О. Кауров - М.: Советский спорт, 2006), и адаптирована согласно Требованиям к программам дополнительного образования для учащихся в соответствии со ст. 72 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (постановление № I-233-П-НС).

В связи с новыми требованиями возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы кружков для учащихся учреждений дополнительного образования. Среди различных средств воспитания и обучения видное место занимает скалолазание.

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция патриотического воспитания учащихся и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94;
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования учащихся, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8;
- Требования к программам дополнительного образования учащихся, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392;
- Концепция формирования здорового образа жизни учащихся и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815;
- Концепция развития непрерывного воспитания учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832;
- Устав МУДО г. Горловки «Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи».

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества учащихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Общекультурный уровень программы ориентирован на удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информативности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы.

По способу организации своего содержания программа «Скалолазание» является модульной программой, так как составлена из самостоятельных, целостных блоков.

Данная программа имеет туристско-спортивную направленность. Учебные занятия направлены на получение учащимися базовых навыков скалолазания и туризма, на

психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Новизна программы состоит в том, что педагог дополнил данную модифицированную программу блоком туристской подготовки, который включает в себя темы из раздела «Туристский быт», с целью обеспечения безопасных и комфортных условий питания и проживания скалолазов в природных условиях.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления обучающихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное смогут 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.

Педагогическая целесообразность заключается в выстроенной системе процессов (в соответствии с поставленными целями и задачами) обучения, развития и воспитания учащихся, а также в комплексе их эффективного обеспечения. Данная программа способствует развитию и увеличению двигательной активности учащихся. Физические нагрузки вместе с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы обучающихся, особенно в условиях пребывания в природной среде.

Программа «Скалолазание» содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах подготовки: по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным переводным нормативам.

Цель программы: развитие мотивации к укреплению физического и психического здоровья обучающихся, совершенствование личностных качеств и овладение навыками спортивного скалолазания.

Задачи программы:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любви и бережного отношения к природе, к истории и культуре родного края, в том числе гордости за достижения соотечественников в спорте.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в процессе тренировки педагог использует игровые элементы на скальном тренажере, упражнения на развитие рук, ног, координацию движений, применяет методику развития контроля качества выполнения различных упражнений у учащихся.

Программа «Скалолазание» реализуется в МУДО г.Горловки «Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи» с использованием существующих в городах Горловка, Донецк, Енакиеве скальных тренажеров (искусственных рельефов), а также естественных рельефов природного заповедника РЛП «Зуевский».

Дополнительная образовательная программа «Скалолазание» рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

Срок реализации данной программы: 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением). **Время обучения в каждом году:** 1-й год (начальный этап подготовки) - 216

часов в год, 6 часов в неделю; 2-й год (средний этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю; 3-й год (средний этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся продолжительностью 3 часа два раза в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Минимальный состав группы: в группе начального этапа подготовки (1-й год обучения) - 12-15 человек; в группе среднего этапа подготовки (2-й год обучения) - 10-12 человек; в группе среднего этапа подготовки (3-й год обучения) - не менее 10 человек.

Условия набора:

1-й год обучения: принимаются все желающие учащиеся на основании письменного заявления от родителей об их согласии с условиями обучения, свидетельства о рождении ребенка и наличии медицинского допуска к занятиям в кружке.

2-3-й год обучения: зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку в группах начального этапа подготовки (1-й год обучения), входное собеседование, и предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также могут быть зачислены дети без подготовки на основании собеседования, тестирования, контрольной сдачи физических нормативов с обязательным предоставлением полного пакета документов 1-го года обучения.

Основными формами обучения являются: практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика.

Теоретическая подготовка преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка. Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на физические качества. Задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (метод упражнения).

Инструкторская и судейская практика, во-первых, дает представления о структуре, содержании тренировочного занятия, о структуре соревнований, а, во-вторых, позволяет получить некоторый опыт инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и на соревнованиях.

Особенности содержания программы:

1-й год обучения. На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. 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).

2-й год обучения. В спортивно - оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, увеличение базового уровня техники лазанья, формирование образа «себя в практике скалолазания». Теоретические знания дополняют существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. По окончании учебного года, учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности, знать и уметь

выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки, уметь составлять и разбирать трассы лазания, уметь запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично, уметь использовать способ лазания с нижней страховки, знать правила соревнований по скалолазанию и названия должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

3-й год обучения. На третьем году обучения предусматривается снижение объема общей физической подготовки, увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости. Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. По окончании учебного года, учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальной физической подготовки, так и их комплексы, уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве рабочего, судьи, секретаря и др.

Основные методы обучения:

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 сопряженного воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий). Методы воспитания физических качеств: метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения), метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку), игровой метод, соревновательный метод.

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.

Общие принципы педагогической деятельности: постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей; переход от обще подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов; повышение степени вариативности приемов лазания; адаптация к соревновательным нагрузкам; постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

По окончании полного курса обучения учащиеся овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники скалолазания;
- теоретическими основами подготовки скалолаза;
- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

По окончании полного курса обучения учащиеся приобретут:

- опыт самореализации;
- опыт выступления в различных видах соревнований;
- опыт судейской и инструкторской работы;

- навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепления здоровья, закаливания организма.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуальных действий обучающихся через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются контрольные задания, тестирование, соревнования и др.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль проводится в начале учебного года для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования;
- промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности;
- итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности обучающихся в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов, выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке, а также нормативов по овладению специальной подготовкой скалолаза.

После трех лет обучения и выполнения требований программы, а так же успешной сдачи экзаменов, учащийся получает удостоверение установленного образца. Основанием для получения удостоверения без сдачи экзаменов является результативное участие в соревнованиях, конкурсах, акциях и конференциях городского и Республиканского уровней, получение спортивных разрядов и наград.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(начальный этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Скалолазание»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	Общетема.			
1.1.	Комплектование группы.	6	6	12
1.2.	Вводное занятие.	3	-	3
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	3	-	3
1.4.	Одежда, обувь специальное снаряжение для занятий скалолазанием.	3	-	3
II.	Техническая подготовка.			
2.1.	Техника лазания.	6	23	29
2.2.	Техника страховки.	6	23	29
III.	Общая физическая подготовка.			
3.1.	Выносливость.	1	18	19
3.2.	Сила.	1	18	19
3.3.	Быстрота.	1	18	19
3.4.	Ловкость.	1	18	19
3.5.	Гибкость.	1	18	19
IV.	Туристская подготовка.			
4.1.	Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение.	2	2	4
4.2.	Организация туристского бивака.	2	2	4
4.3.	Организация питания в природных условиях.	2	2	4
V.	Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.			
5.1.	Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена.	2	3	5
5.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1
5.3.	Оказание первой помощи.	2	3	5
VI.	Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой.	-	16	16
VII.	Итоговое занятие.	-	3	3
Всего:		43	173	216

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Скалолазание»

I. Общие темы.

1.1. Комплектование группы (12 часов).

Теоретические занятия (6 часов):

Разработка мероприятий по набору детей в кружок.

Практические занятия (6 часов):

Набор детей в кружок.

1.2. Вводное занятие (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Физическая культура и спорт, краткий обзор развития скалолазания. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий.

1.4. Одежда, обувь и специальное снаряжение для занятий скалолазанием (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Гигиенические требования к одежде учащихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

II. Техническая подготовка.

2.1. Техника лазания (29 часов).

Теоретические занятия (6 часов):

Краткая характеристика техники лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практические занятия (23 часа):

Ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук:

- 1) Скрестные движения рук, необходимо работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
- 2) Смена рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке).
- 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 плоских, 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, зацепку, 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 важна работа корпуса.

Техника работы ног:

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. «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.

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.

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

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки): спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой: срывы, лазание траверсом, спуск лазанием.
6. Лазание по скалам: свободное лазание, передвижения траверсом.

Игровые занятия, эстафеты на скальном тренажере:

1. Игры: «Дополнение», «Пятнашки», «В слепую», «Твистер на зацепах», «Побей рекорд».
2. Эстафеты: «Найди конфетку», «Мешочек», «Догонялки», «Самый быстрый» и т.д.

2.2. Техника страховки (29 часов).

Теоретические занятия (6 часов):

Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практические занятия (23 часа):

Обучение узлу «булинь», для лазания с верхней страховкой. Обучение страховке с верхней веревкой. Обучения самостраховке (правильное падение).

III. Общая физическая подготовка.

3.1. Выносливость.

3.2. Сила.

3.3. Быстрота.

3.4. Ловкость.

3.5. Гибкость.

Теоретические занятия (5 часов):

Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Координационные способности. Понятие ловкости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

Практические занятия (90 часов):

1. Общеподготовительные упражнения. Упражнения для различных групп мышц:

- для мышц рук (примеры упражнений):

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах.

2) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

- для мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание.

2) Приседание на одну ногу.

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

3) И.п. лежа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов.

4) И.п. лежа на спине, поднимание туловища.

- для мышц спины (примеры упражнений):

1) И.п. лежа на животе одновременное поднимание рук и ног.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

1) Лазание вверх по легким трассам.

2) Лазание на травясе.

2. Быстрота развивается с помощью упражнений: бег на короткие дистанции; прыжки в высоту, в длину; многоскоки на двух ногах; прыжки на скакалке; специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) и др.

3. Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на развитие общей выносливости и ее производной «силовой выносливости». Общая выносливость формируется в режиме аэробной нагрузки и следующими упражнениями: бег на длинные дистанции; длительная ходьба и др. Силовая выносливость формируется упражнениями в лазании: лазания трасс с 15 перехватами и более; лазания на время (5-10 минут) и др.

4. Гибкость тренируется с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелители, веревки, скакалки и др.).

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сдвигать локти и не опускаться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

5. Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

IV. Туристская подготовка.

4.1. Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Специальное, групповое и индивидуальное снаряжение. Виды, различия и способы применения.

Практические занятия (2 часа):

Укладка рюкзака. Конкурс-эстафета «Если завтра в поход...».

4.2. Организация туристского бивака (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Виды безопасных мест для привалов и ночевки. Виды костров. Виды палаток.

Организация работ на местах привалов и ночевки.

Практические занятия (2 часа):

Установка палатки. Разжигание костра. Выбор местности для организации лагеря.

4.3. Организация питания в природных условиях (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Калорийность, питательность, разнообразие питания.

Практические занятия (2 часа):

Составление меню. Приготовление пищи в походных условиях.

V. Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.

5.1. Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена (5 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практические занятия (3 часа):

Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

5.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час).

Теоретические занятия (1 час):

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

5.3. Оказание первой помощи (5 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Алгоритм оказания первой помощи при различных видах травм. Походная аптечка.

Практические занятия (3 часа):

Комплектование походной аптечки. Оказание первой помощи при ссадинах, ушибах, вывихах.

VI. Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой (16 часов).

Практические занятия (16 часов):

Участие в соревнованиях внутри учебной группы. Диагностика овладения программой.

VII. Итоговое занятие (3 часа).

Практические занятия (3 часа):

Подведение итогов обучения за 1-й учебный год.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(средний этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Скалолазание»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	Общетемы.			
1.1.	Вводное занятие. Входное собеседование, тестирование.	3	6	9
1.2.	Скалолазание в мире.	3	-	3
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях по скалолазанию.	3	-	3
1.4.	Специальное снаряжение для занятий скалолазанием.	3	-	3
1.5.	Виды и правила соревнований в скалолазании.	5	-	5
II.	Техническая подготовка.			
2.1.	Техника лазания.	2	28	30
2.2.	Техника страховки.	2	23	25
III.	Общая физическая подготовка.			
3.1.	Выносливость.	1	18	19
3.2.	Сила.	1	18	19
3.3.	Быстрота.	1	18	19
3.4.	Ловкость.	1	18	19
3.5.	Гибкость.	1	18	19
IV.	Туристская подготовка.			
4.1.	Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение.	1	2	3
4.2.	Организация туристского бивака.	2	2	4
4.3.	Организация питания в природных условиях.	-	2	2
V.	Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.			
5.1.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена.	1	3	4
5.2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1
5.3.	Оказание первой помощи.	3	3	6
VI.	Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой.	-	20	20
VII.	Итоговое занятие.	-	3	3
Всего:		34	182	216

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Скалолазание»

I. Общие темы.

1.1. Вводное занятие. Входное собеседование, тестирование (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа):

Разработка входного тестирования, подготовка к собеседованию.

Практические занятия (6 часов):

Проведение вводного занятия, входного тестирования, собеседования.

1.2. Скалолазание в мире (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по скалолазанию (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

1.4. Специальное снаряжение для занятия скалолазанием (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки, их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

1.5. Виды и правила соревнований в скалолазании (5 часов).

Теоретические занятия (5 часов):

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине «Трудность и скорость». Определение результатов.

II. Техническая подготовка.

2.1. Техника лазания (30 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Техника лазания в дисциплине «Скорость».

Практические занятия (28 часов):

Совершенствование приемов техники работы руками:

- 1) Скрестные движения рук.
- 2) Смена рук.
- 3) Хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.
- 4) Технический прием «Перехваты».

Упражнения для развития статических перехватов (основные упражнения):

- 1) Вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше).
- 2) Вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

Динамические перехваты (примерные упражнения):

- 1) «Свеча». Выпрыгивая, пытаться вытолкнуть свое тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.
- 2) Хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях.
- 3) Мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно попробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.
- 4) Отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.
- 5) Раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) *Максимальное использование нижней руки.*

7) *Прыжок «внутрь».* Нужно прыгать как можно параллельнее той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперед-и-вверх.

8) *Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.* Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9) *Гипервентиляция.* Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

Совершенствование приемов техники работы ногами:

1) «Разножка».

2) «Лягушка».

3) «Распор».

4) Технический прием «Накат на ногу». Прием «Накат на ногу» используется в лазании в ситуации, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

Техника передвижения по скальному рельефу в упражнениях:

1) На тренажере: свободное лазание; лазание с верхней страховкой (обучение); лазание с нижней страховкой, в том числе: лазание траверсом, спуск лазанием, срывы.

2) Лазание на скалах: свободное лазание; лазание траверсом; лазание с верхней страховкой (обучение).

3) Моторика рук, ног, координация: переход с одного кубика на другой, с емкостью на половину заполненную водой; проведение всех комплексов упражнений из разминки, стоя на одной ноге или кубиках; работа с оттяжками; отжимания в парах, с опорой руками на два мяча, «камень, ножницы, бумага».

2.2. Техника страховки (25 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

Практические занятия (23 часа):

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
- обучение узлу «восьмерка» одним концом;
- обучение страховке с нижней веревкой;
- обучение вщелкиванию оттяжек при лазании с нижней страховкой.

III. Общая физическая подготовка.

3.1. Выносливость.

3.2. Сила.

3.3. Быстрота.

3.4. Ловкость.

3.5. Гибкость.

Теоретические занятия (5 часов):

Средства развития силы. Основы развития, методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания гибкости. Средства развития координационных способностей.

Практические занятия (90 часов):

1. Общеподготовительные упражнения.

2. Тренировка силы осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- мышц рук (примеры упражнений):

1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

- мышц ног (примеры упражнений):

1) Приседание.

2) Приседание на одну ногу.

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

- мышц брюшного пресса (примеры упражнений):
 - 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).
 - 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
 - 3) И.п. лежа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов.
 - 4) И.п. лежа на спине поднимание туловища;
- мышц спины (примеры упражнений):
 - 1) И.п. лежа на животе одновременное поднимание рук и ног.
 - 2) Подъем верхней части туловища из положения лежа.
- мышц предплечья и кисти (примеры упражнений на тренажерах):
 - 1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.
 - 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
 - 3) Лазание боулдординговых проблем.
- особое внимание уделяется скоростной силе (примеры упражнений):
 - 1) Лазание вверх на скорость по легким трассам.
 - 2) Лазание боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты.
 3. Быстрота вырабатывается с помощью упражнений: бег на короткие дистанции; прыжки в высоту и в длину; многоскоки на двух ногах; прыжки со скакалкой; специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).
 4. Общая выносливость воспитывается упражнениями: бег на длинные дистанции; ходьба. В воспитании выносливости, как показателя работоспособности спортсмена, выделяют ее производную силовую выносливость, которая тренируется с помощью спортивных упражнений: в длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов; в лазании трасс длиной на 15 перехватов и более; в лазании на выносливость на время (5-10 минут). Скоростно-силовая выносливость воспитывается с помощью упражнений лазания боулдординговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.
 5. Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, веревками, скакалкой, резиной и др.). Примерные упражнения:
 - 1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.
 - 2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
 - 3) Левая рука вверх, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
 - 4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
 - 5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
 - 6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
 - 7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
 - 8) Сгибание колен к груди. Упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
 - 9) Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
 - 10) Лечь на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.
 6. Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, лазании боулдординговых проблем и др.

IV. Туристская подготовка.

4.1. Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение (3 часа).

Теоретические занятия (1 час):

Виды специального, группового и индивидуального снаряжения, их различия и способы применения.

Практические занятия (2 часа):

Укладка рюкзака. Конкурс «Походная смекалка».

4.2. Организация туристского бивака (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Безопасные места для привалов и ночевки. Виды костров. Виды палаток. Организация бивачных работ на местах привалов и ночевки.

Практические занятия (2 часа):

Установка палатки. Разжигание костра. Выбор местности для организации лагеря.

4.3. Организация питания в природных условиях (2 часа).

Практические занятия (2 часа):

Приготовление пищи в походных условиях.

V. Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.

5.1. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена (4 часа).

Теоретические занятия (1 час):

Правила гигиены. Виды и способы закаливания. Правильный режим дня спортсмена.

Режим дня во время соревнований.

Практические занятия (3 часа):

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

5.2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час).

Теоретические занятия (1 час):

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

5.3. Оказание первой помощи (6 часов).

Теоретические занятия (3 часа):

Алгоритм оказания первой помощи при различных видах травмах.

Практические занятия (3 часа):

Оказание первой помощи при открытом и закрытом переломах. Правила наложения жгута.

VI. Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой (20 часов).

Практические занятия (20 часов):

Участие в соревнованиях внутри учебной группы. Диагностика овладения программой.

VII. Итоговое занятие (3 часа).

Практические занятия (3 часа):

Подведение итогов обучения за 2-й учебный год.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(средний этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Скалолазание»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Общетема.			
1.1.	Вводное занятие. Входное собеседование, тестирование.	3	6	9
1.2.	Скалолазание в ДНР.	3	-	3
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	-	2
1.4.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2	-	2
1.5.	Разряды и звания в скалолазании.	2	-	2
1.6.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	-	2
1.7.	Тактические действия в скалолазании.	2	-	2
II.	Техническая подготовка.			
2.1.	Техника лазания.	2	28	30
2.2.	Техника страховки.	2	23	25
III.	Общая физическая подготовка.			
3.1.	Выносливость.	1	18	19
3.2.	Сила.	1	18	19
3.3.	Быстрота.	1	18	19
3.4.	Ловкость.	1	18	19
3.5.	Гибкость.	1	18	19
IV.	Туристская подготовка.			
4.1.	Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение.	1	2	3
4.2.	Организация туристского бивака.	2	2	4
4.3.	Организация питания в природных условиях.	-	2	2
V.	Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.			
5.1.	Восстановительные средства.	1	3	4
5.2.	Оказание первой помощи.	3	3	6
VI.	Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой.	-	22	22
VII.	Итоговое занятие.	-	3	3
Всего:		32	184	216

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Скалолазание»

I. Общие темы.

1.1. Вводное занятие. Входное собеседование, тестирование (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа):

Разработка входного тестирования, подготовка к собеседованию.

Практические занятия (6 часов):

Проведение вводного занятия, входного тестирования, собеседования.

1.2. Скалолазание в ДНР (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа):

История развития скалолазания в Донецком крае. Анализ выступлений сильнейших спортсменов Донецкого края.

1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах.

1.4. Основы методики обучения и тренировки скалолазов (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Структура и методы тренировки. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена.

1.5. Разряды и звания в скалолазании (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Структура и требования спортивной классификации. Требования к получению разрядов и званий в скалолазании.

1.6. Правила соревнований, их организация и проведение (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнований и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине «Бouldеринг».

1.7. Тактические действия в скалолазании (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.

II. Техническая подготовка.

2.1. Техника лазания (30 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Техника лазания на скалах с нижней страховкой. Техника лазания в дисциплине трудность.

Практические занятия (28 часов):

Совершенствование технических действий:

- 1) Скрестные движения рук.
- 2) Смена рук.
- 3) Хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование и изучение приемов техники ног:

- 1) «Разножка».
- 2) «Лягушка».
- 3) «Распор».

- 4) «Накат на ногу».
- 5) Технический прием «Поддержка пяткой или носком».

Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:

- 1) Совершенствование свободного лазания.
- 2) Совершенствование лазания с верхней страховкой.
- 3) Совершенствование лазания с нижней страховкой: срывы; лазание траверсом; спуск лазанием.
- 4) Лазание на скалах: совершенствование лазания с верхней страховкой; обучения лазания с нижней страховкой.

Методика развития контроля качества у обучающегося. В тренировочный процесс внедряется практика многократного прохождения трассы: при первом пролезании трассы у обучающегося подсознательным приоритетом является достижение финиша, а при последующих пролезаниях - отработка качества лазания, опробование разных приемов при пролезании одной трассы, исключение лишних зацепок из трассы.

2.2. Техника страховки (25 часов).

Теоретические занятия (2 часа):

Требования, предъявляемые к страховке на скалах, к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.

Практические занятия (23 часа):

Совершенствование техники страховки с нижней и верхней веревкой; совершенствование узла «восьмерка» одним концом; совершенствование страховки с нижней веревкой; совершенствование страховки с верхней веревкой; совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой; обучение страховке на скалах с верхней веревкой.

III. Общая физическая подготовка.

3.1. Выносливость.

3.2. Сила.

3.3. Быстрота.

3.4. Ловкость.

3.5. Гибкость.

Теоретические занятия (5 часов):

Методика воспитания силовых способностей. Воспитание быстроты двигательной реакции, быстроты одиночного движения. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости. Методика воспитания ловкости и координационных способностей.

Практические занятия (90 часов):

1. Воспитание силы осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.
 - для мышц рук (примерные упражнения):
 - 1) Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
 - 2) Выход руками в упор из виса на перекладине.
 - 3) Сгибание, разгибание рук в висе на пальцах на доске.
 - 4) Сгибание, разгибание рук в висе на зацепках.
 - 5) Сгибание, разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.
 - 6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.
 - 7) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
 - 8) Сгибание, разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав.
 - 9) Сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
 - 10) Сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.
 - 11) Сгибание, разгибание рук в висе на зацепках, кампусборде.
 - для мышц ног (примерные упражнения):
 - 1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.
 - 2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
 - 3) Прыжки на стенку с зацепками счетным хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

- 4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.
 - для мышц брюшного пресса(примерные упражнения):
 - 1) Подъем туловища на наклонной доске.
 - 2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).
 - 3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
 - для мышц спины:
 - 1) И.п. лежа на животе одновременное поднимание рук и ног.
 - 2) Подъем верхней части туловища из положения лежа.
 - 3) И.п. лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.
 - 4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).
 - для мышц предплечья и кисти применяются упражнения, выполняемые на специальных тренажерах для скалолазания, кампусборде и фингерборде(примерные упражнения):
 - 1) Вис на пассивном хвате. Повиснуть «открытым» хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висеть минуту, затем минуту отдыхайте. Выполнить 3-6 подходов.
 - 2) Сгибание, разгибание рук в висе на фингерборде.
 - 3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
 - 4) Вращение запястья. Взять в руку, зажав между большим пальцем и ладонью толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положить руку перед собой на стол ладонью вверх и выполнять вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделать 1-3 подхода по 20-40 повторов.
 2. Воспитание скоростной силы осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):
 - 1) Лазание вверх на скорость по легким трассам.
 - 2) Лазание боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.
 3. Воспитание быстроты осуществляется с помощью общеподготовительных и специальных упражнений (примерные упражнения): бег на короткие дистанции; прыжки в высоту и в длину; многоскоки на двух и одной ноге; прыжки со скакалкой; специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) и др.
 4. Воспитание общей выносливости осуществляется с помощью общеподготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.
 5. Воспитание силовой выносливости происходит в спортивных упражнениях на тренажерах (примерные упражнения):
 - 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов.
 - 2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.
 - 3) Лазание в течение 10-15 минут.
 6. Воспитание скоростно-силовой выносливости осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.
- Упражнения для развития статических перехватов:
- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
 - 2) Подтягивание на двух руках - сгибание предплечья, на одной руке - разгибание.
7. Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:
- 1) Анаэробная тренировка на выносливость - интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минуты на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы легкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные.

2) Аэробная тренировка на выносливость - тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Подобные тренировки позволяют увеличить время достижения полной усталости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

8. Воспитание гибкости осуществляется с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, веревками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Стоя на одной ноге взяться одной рукой за стопу другой ноги и выпянуть ее в сторону.
 - 2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
 - 3) Выпад. Из выпада положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
 - 4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол.
 - 5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.
 - 6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
 - 7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
 - 8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени еще ниже.
 - 9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.
 - 10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.
9. Воспитание ловкости или координации развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьбе по тросу, лазании боулдординговых проблем и др.

IV. Туристская подготовка.

4.1. Специальное, индивидуальное и групповое снаряжение (3 часа).

Теоретические занятия (1 час):

Подготовка к экзамену по теме «Снаряжение».

Практические занятия (2 часа):

Экзамен на тему «Снаряжение».

4.2. Организация туристского бивака (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа):

Распределение обязанностей при установке туристского бивака.

Практические занятия (2 часа):

Работы по организации бивака.

4.3. Организация питания в природных условиях (2 часа).

Практические занятия (2 часа):

Составление меню. Приготовление пищи в походных условиях.

V. Гигиена спортсмена. Оказание первой помощи.

5.1. Восстановительные средства (4 часа).

Теоретические занятия (1 час):

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности,

организация активного отдыха. Понятия «отдых», «активный отдых», «пассивный отдых», в чем их различия, плюсы и минусы их влияния на организм спортсмена.

Практические занятия (3 часа):

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивных сборов.

5.2. Оказание первой помощи (6 часов).

Теоретические занятия (3 часа):

Виды транспортировки пострадавшего с различными видами травм.

Практические занятия (3 часа):

Транспортировка пострадавшего с различными видами травм.

VI. Соревновательная деятельность, диагностика овладения программой (22 часа).

Практические занятия (22 часа):

Участие в соревнованиях внутри учебной группы. Диагностика овладения программой.

VII. Итоговое занятие (3 часа).

Практические занятия (3 часа):

Подведение итогов обучения за 3-й учебный год.

Методическое обеспечение программы

Данная программа обеспечена следующими методическими материалами:

1. Методические виды продукции:

- Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 1/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.
- Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 2/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.
- Методические советы по работе в скальном зале/Е.В. Коваленко. - Горловка, 2016

2. Дидактический и лекционный материал:

- информационно-методические сборники, тематические статьи в интернете;
- 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.
- <http://climbingpro.ru/skalolazanie-dlya-vzroslyx-i-detej-polza-i-vred>.
- <https://4sport.ua/articles?id=23928>.
- <https://rollerbord.life/vidy-sporta/skalolazanie/skalolazanie-dlya-detej.html>.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Теоретические и практические занятия могут проводиться в зале теоретической подготовки и в спортивных залах МУДО г. Горловки «ЦТКЭ».

В МУДО г. Горловки «ЦТКЭ» имеются технические средства обучения, которые используются для работы в теоретических залах: компьютер, мультимедиа-проектор, микрофон, телевизор, аудиоколонки.

Для проведения практических занятий используются спортивные и скальный залы, в которых есть: навесная переправа, параллельные перила, крутонаклонная переправа, траверс, переправа по бревну, этап с вертикальными перилами, искусственный горный рельеф; специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием.

Список использованной литературы

1. Альпинизм: Пособие/Под ред. И.И.Антоновича. - М.: Высш. шк., 1981.
2. Аркин Я., Вариксов А. и др. Горный туризм: Снаряжение, техника, тактика. - Таллин, 1981.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Сов. спорт, 2002. - 376 с.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: «Ф и С», 1988.
7. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.
9. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюмер. - 3-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1988.
10. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
13. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье. - М.: Здоровье, 1991.
14. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
15. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровье, 1986.
16. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
17. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/сост. В.А. Шкенева. - Волгоград: Учитель, 2009. - 317 с.
18. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/Авторская программа. - М., 2003.
19. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
20. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебное издание/Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. - М.: ФиС, 1989.

Список рекомендованной литературы

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М., 1992.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
3. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. - М., 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. - 228 с.
5. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
6. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981.
7. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе. - М., 1980.
8. Обеспечение безопасности в горах. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989.
9. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981.
10. Рощин А. Н. Ориентирование на местности. - К: Вища школа, 1982. - 104 с.
11. Снаряжение для горного туризма/Сост. Л.Б. Директор - М., 1987.
12. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М., 1983.