

**Комитет по образованию администрации городского округа**

**«Город Калининград»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя  
общеобразовательная школа № 58**

Введена в действие приказом

директора МАОУ СОШ №58

от 31.08.2021 № \_\_\_\_\_

Директор

\_\_\_\_\_ /Ерохина А.В./

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Авторы-составитель:

педагоги дополнительного образования

Дулуб Ю.Н., Дулуб С.В.

Калининград

2021

## Пояснительная записка

Программа спортивного скалолазания в школе имеет физкультурно-спортивную направленность.

В спортивном скалолазании три вида.

Трудность — технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий высокой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений.

Этот вид скалолазания — «кто выше» — пользуется огромной популярностью во всем мире, а победы и достижения именно в этом виде являются наиболее престижными. Для полноценного развития этого вида необходимы искусственные скалодромы высотой 10 -22 метра.

Боулдеринг (англ. bouldering) — вид скалолазания — серия коротких (5—8 перехватов) предельно сложных трасс. Название происходит от английского «boulder» (валун), bouldering — лазание по валунам.

Используется гимнастическая страховка и специальные маты — крэш пэды. Лазание в этом виде превращается скорее в поиск техничных выходов.

Современные тенденции в боулдеринге- это стремление к элементам паркура (прыжки, сложные движения на равновесие).

Скорость – эталонная трасса 15 метров.

Сегодня скалолазание сильно помолодело. Очень вырос уровень подготовки юных скалолазов.

На молодёжных Первенствах Мира и Европы в младшей возрастной группе 14-15 лет дети соревнуются на квалификационных трассах, которые имеют категорию сложности 8А, а в финале лезут по трассе 8В. Ещё 15 лет назад маршруты такой сложности могли пролезть только самые именитые взрослые скалолазы.

В некоторых из европейских стран (например, Австрия, Франция) скалолазание входит в программу общего физического развития средних школ и активно пропагандируется среди детей.



### **Актуальность программы.**

С каждым годом детское скалолазание всё более популярно.

Во-первых, занятия по скалолазанию соответствуют детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

Во-вторых, скалолазание развивает у детей координацию движений, разрабатывает мелкую моторику, тренирует чувство восприятия пространства, улучшает зрительную память.

В-третьих, это увлекательный вид спорта, который воспитывает у детей решительность, настойчивость, целеустремленность, развивает интеллект, логическое мышление.

**Новизна программы** заключается в том, что мы знакомим школьников с силовым, сложно координационным видом спорта через физические упражнения, направленные на развитие координации, цепкости, умения держаться на скалодроме, на привыкание к зацепкам.

Современные скалодромы позволяют тренеру- преподавателю перед каждой тренировкой накрутить новое расположение зацепов на траверсе, внизу высокого скалодрома, или на низком боулдеринговом скалодроме. Дети, лазая каждый раз на новых трассах, осваивают постоянно новые движения, тем самым развивают свои координационные способности.

**Адресат программы** – дети 8-12 и 13-18 лет.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

**Группа 8-12 лет.**

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Всего курс рассчитан на 34 недели ( 136 академических часов).

**Группа 13-18 лет.**

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Всего курс рассчитан на 34 недели (136 академических часа).

**Формат обучения:** очный.

**Цель программы:** создание условий для физического развития ребёнка посредством спортивного скалолазания.

**Задачи программы.**

**1. Образовательные:**

- освоить основы техники лазания;
- развить двигательные умения и навыки.

**2. Воспитательные:**

- способствовать развитию воли, решительности, способности к аналитическому процессу и быстрому принятию решения, преодолению страха высоты;
- воспитывать трудолюбие, дисциплину, настойчивость, целеустремлённость, ответственность.

**Учебно – тренировочный план .**

**Группа 8-12 лет.**

| № | Наименование разделов                             | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|---|---|-------------|--------|----------|----------------|
| 1 | Техника безопасности в спортзале и на скалодроме. | 2           | 2      |          | Устный опрос   |
| 2 | Обучение работе со страховкой.                    | 2           | 1      | 1        | Работа в парах |
| 3 | ОФП и СФП.  | 76          |        | 76       | Зачёт          |
| 4 | Техника Лазания                                   | 12          | 1      | 11       | Зачёт          |
| 5 | Лазание с верхней страховкой.                     | 18          |        | 18       | Зачёт          |
| 6 | Лазание с нижней страховкой                       | 4           |        | 4        | Зачёт          |
| 7 | Боулдеринг  | 14          |        | 14       | Зачёт          |
| 8 | Психологическая подготовка.                       | 2           | 2      |          | Обсуждение     |
| 9 | Соревновательная деятельность                     | 6           |        | 6        | Соревнования   |

|        |     |  |  |  |
|--------|-----|--|--|--|
| Итого: | 136 |  |  |  |
|--------|-----|--|--|--|

### Учебно – тренировочный план .

#### Группа 13-18 лет.

| № | Наименование разделов                             | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|---|---|-------------|--------|----------|----------------|
| 1 | Техника безопасности в спортзале и на скалодроме. | 2           | 2      |          | Устный опрос   |
| 2 | Обучение работе со страховкой.                    | 2           | 1      | 1        | Работа в парах |
| 3 | ОФП и СФП.  | 76          |        | 76       | Зачёт          |
| 4 | Техника Лазания                                   | 12          | 1      | 11       | Зачёт          |
| 5 | Лазание с верхней страховкой.                     | 18          |        | 18       | Зачёт          |
| 6 | Лазание с нижней страховкой                       | 4           |        | 4        | Зачёт          |
| 7 | Боулдеринг  | 14          |        | 14       | Зачёт          |
| 8 | Психологическая подготовка.                       | 2           | 2      |          | Обсуждение     |
| 9 | Соревновательная деятельность                     | 6           |        | 6        | Соревнования   |
|   | Итого:  | 136         |        |          |                |
|   |   |             |        |          |                |

### Содержание программы.

#### 1.Формирование знаний по технике безопасности.

Запрещается сидеть и лежать на матах под лазательными стенами.

Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома.

Запрещается без страховки подниматься ногами на высоту более чем 0,5 метра.

#### 2. Обучение работе со страховкой.

Лазание с автостраховкой можно начинать только после того, как преподаватель проверит правильность пристёгивания автостраховки к системе.

Надо уметь работать со страховочным спусковым устройством.

Надо уметь вязать узел «восьмёрка».

Надо уметь правильно одевать страховочную систему.

Нельзя начинать лазание, пока преподаватель не проверит узел и спусковое устройство.

### **3. Общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).**

#### **Разминка.**

Любая тренировка в скалолазании начинается с разминки, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений. После короткого бега разминаются все мышцы. Начиная с легких упражнений, сверху (от головы) и донизу – до ступней и пальцев ног (шея, кисти рук, пальцы, плечи, позвоночник, тазобедренные суставы, пальцы ног). Упражнения выполняются мягко, с невысокой скоростью, но достаточно энергично, с хорошей амплитудой, чтобы растянуть все мышцы и подготовить их к силовой работе. Упражнения в разминке самые обычные: это разнообразные вращения рук, рывки назад, вверх, в стороны, наклоны и вращения головой – для укрепления мышц шеи, что немаловажно, ибо на страховке партнера все время приходится смотреть вверх, и шея очень устает. Необходимо размять кисти рук, пальцы, причем очень тщательно – нагрузка на пальцы рук при лазании большая, могут болеть суставы пальцев при недостаточной их подготовке перед лазанием. Затем выполняются наклоны туловища назад, вперед, в стороны, вращения таза, коленей. Полувыпады; выпады прямые – колено перекрывает носок и развернуто наружу, рука одноименная тянется вперед. Боковые выпады, всевозможные наклоны к ногам; растяжки. Махи, подъем на носках – разминаются пальцы ног. Сидя на полу – наклоны к прямым ногам (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине – всевозможные растяжки ног, подъем туловища и наклоны к ногам.

#### **Гибкость.**

Гибкость – это способность спортсмена выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Как показывает опыт, довольно быстро достигают результатов в скалолазании дети, обладающие хорошей гибкостью.

Развитие гибкости способствует:

- а) повышению физической подготовленности;
- б) быстрейшему освоению техники лазания;
- в) выполнению мягких и плавных движений при лазании;
- г) более экономичному и рациональному лазанию;
- д) уменьшению различного рода травм, вывихов, растяжений.

#### **Ловкость и равновесие в скалолазании.**

##### **Упражнения на ловкость. Упражнения с мячом.**

- Правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот.
- Перебрасывание между партнёрами мяча.
- Прыгать на месте и одновременно «вести» баскетбольный мяч.
- Закинуть волейбольный мяч в обруч. Тренер меняет положение обруча – ниже, выше, вертикально, горизонтально.
- «Пятнашки» лёгким маленьким мячом.

##### **Упражнения на равновесие.**

- Встать на одной ноге, согнуть другую, подняв повыше. Руки в стороны, голову поворачивать то вправо, то влево.
- То же упражнение с закрытыми глазами.

- Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Следующее подпрыгивание-приземление в исходную позицию. Выполнять 30 секунд.
- Перестановка предметов с одного места на другое, стоя на одной ноге.
- То же упражнение на время.
- Ходьба по деревянным кубикам (10 X 10 см, высота 15 см), расположенных в определённой последовательности.
- Один кубик в центре, другие по кругу на расстоянии детского шага. Ребёнок стоит одной ногой на центральном кубике, а другой ногой поочередно становится на каждый кубик по кругу.
- Ходьба по бревну, брусу.
- Стойка на носке одной ноги.
- Приседание на одной ноге
- Стоять на баланс-борде как можно дольше.

#### **Упражнения на гимнастической скамейке.**

- Ходьба по гимнастической скамейке с махом поочередно ног вперёд-вверх. Носок оттянут, руки в стороны.
- Поворот на носках, ноги «скрестно» одна за другой, руки в стороны, обратить внимание на осанку.
- Прыжки через скамейку.
- Ползание по скамейке с опорой на ладони и пальцы ног.
- Перекаты с одной ноги на другую- передвижение по скамейке боком.

#### **Силовая подготовка.**

В скалолазании используют принцип повторных нагрузок. Он заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений до утомления. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Этот метод хорош для начинающих.

#### **Специальные силовые упражнения, используемые в скалолазании.**

- Подтягивания в вися на перекладине хватом руками сверху.
- Выход в упор из вися на перекладине.
- Подтягивания в вися на пальцах на доске ( фингерборде).
- Подтягивания на зацепках.
- Подтягивания с изменением расстояния между руками.
- Подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- Перекаты от одной руки к другой в вися широким хватом на согнутых руках.

#### **4. Обучение технике лазания:**

- перекаты ( перенос массы тела по вертикали);
- перетекание ( перенос массы тела в сторону);
- перехваты;

- подворот колена;
- расположение в позе «лягушка» ;
- откидки;
- распоры с опорой на зацепы или стены;
- разнообразные хваты руками;
- правильная постановка ног;
- траверсы: скрестные перехваты руками, скрестные шаги, приставные шаги.
- научиться «давить» ногой на зацепе;
- смена ног на одном зацепе.
- Разучивание приёма «скручивание» (Обе ноги стоят, но при этом одно колено подвёрнуто и опущено вниз. Скручивание позволяет чаще и с меньшей затратой сил распрямлять руки, отталкиваясь согнутыми ногами от зацепов).
- Разучивание приёма «накат». (Движение тела и одной руки в сторону удалённой зацепки, при этом одна нога согнута в коленном суставе, перемещение веса тела на носок этой ноги, колено максимально уходит в сторону).

## **5. Лазание с верхней страховкой.**

При лазании с верхней страховкой проходятся длинные маршруты вверх. Страховый привязывается к веревке, страховый осуществляет страховку через страховочное устройство.

Первые маршруты с верхней страховкой должны быть легкими. Движение осуществляется примерно как по шведской стенке, переставляя поочередно руки и ноги. Нужно следить за распрямлением ноги при постановке на зацеп.

## **6. Лазание с нижней страховкой.**

При лазании с нижней страховкой нужно соблюдать следующие правила:

- 1) вщелкивать веревку в нижний карабин оттяжки следует как можно раньше, когда рукой свободно дотягиваешься до карабина – обеспечение безопасности лазания;
- 2) выбрать зацепку, за которую можно хорошо держаться вытянутой (прямой) рукой;
- 3) правильно распределить центр тяжести и постановку ног, чтобы максимально разгрузить руку.

## **7. Боулдеринг – это серия коротких сложных трасс.**

Для этого вида скалолазания используется малый скалодром высотой 4-5 метров. В качестве страховки – под скалодромом уложены маты толщиной 40 см, покрытые единой ПВХ крышкой.

## **8. Психологическая подготовка:**

- научить детей концентрации на трассе;
- научить детей бороться со страхом высоты при лазании с нижней страховкой;
- научить пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.



## **9. Соревновательная деятельность, основы тактической подготовки:**

- формировать принципы поведения во время соревнований;
- объективно оценивать свои возможности;
- научить анализировать ошибки во время выступления на соревнованиях;
- развитие памяти, внимания, мышления;
- научить мысленно продумывать прохождение маршрута;
- научить быстрому принятию решения на трассе.

### **Методы обучения.**

#### 1. Метод регламентированного упражнения:

##### а) метод, позволяющий освоить технику движения:

- метод разучивания упражнения целиком;
- метод разучивания упражнения по частям

##### б) метод, направленный на развитие физических качеств:

- непрерывный равномерный (без остановок и изменения скорости);
- непрерывный переменный (без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальный (выполнение серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами – интервалами отдыха).

#### 2. Игровой метод – предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр.

#### 3. Соревновательный метод – подразумевает участие в специально организованных соревнованиях.

### **Материально - техническое обеспечение.**

1. Скалодромы ( большой и малый ).
2. Страховочные верёвки: динамика и статика.
3. Страховочные устройства.
4. Страховочные системы.
5. Карабины.
6. Магnezия спортивная.
7. Мешки для магnezии.
8. Оттяжки с карабинами.
10. Фурнитура для крепления зацепов и рельефов.
11. Современные зацепы и рельефы.
12. Автостраховки.

13. Турники.
14. Фингерборд.
15. Баланс- борд.
16. Маты гимнастические.
17. Скамейки гимнастические.
18. Стенка гимнастическая.
19. Мячи.
20. Скакалки.
21. Обручи.

### **Список литературы для педагогов.**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
2. Байковский Ю.В. «Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта».- М.: Вертикаль, 2005г.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера 1971г.
4. Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры М, "просвещение" 1990г.
5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
6. Замятин Л.Н. Скалолазы: Спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982г.
7. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Издательство «Советский спорт», 2004г.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977г.
10. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт,1991г.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970г.
12. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.
13. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. "Техника спортивного скалолазания". УГПУ-УПИ, 2000г.
14. Примерная программа «Скалолазание». М., ОАО «Издательство «Советский спорт», 2006г.

## Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Федеральный закон от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
7. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. № 1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования»
8. Закон Калининградской области от 01.07.2013 года № 241 «Об образовании в Калининградской области».
9. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018 года № 87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области»
10. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калининградской области, утвержденные приказом Министерства образования Калининградской области от 15.06.2018 года № 700/1.