

В.

Смоленское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Шаталовский детский дом»

Рассмотрено  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
" 30 " 09 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СОГБУ «Шаталовский  
детский дом»  
Г.А. Соколова  
" 01 " 09 2021 года.



**Программа**  
**«ЮНЫЙ СКАЛОЛАЗ»**  
для воспитанников 8-15 лет

инструктор по  
физической культуре:  
**В.В.Богданов.**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. План учебно-тренировочных занятий.....	5
3. Содержание программы .....	6
3.1. Теоретическая подготовка.....	6
3.2. ОФП.....	7
3.3. СФП.....	7
3.4. Техническая подготовка .....	7
3.5. Тактическая подготовка .....	7
3.6. Выполнение контрольных нормативов .....	8
3.7. Участие в соревнованиях .....	8
4. Этапы педагогического контроля .....	9
5. Перечень материально – технического обеспечения учебно-тренировочного процесса .....	10
6. Список литературы .....	11

## Пояснительная записка

Программа начальной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, «Нормативно-правовых основ», регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы:** физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Смоленской области.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организацию тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям Республиканского уровня;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

**Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

**Основными направлениями** организации деятельности секции являются:

- спортивно – оздоровительное
- массовый спорт

**Основными формами** учебно – тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
- проведение открытых уроков
- медицинский контроль

**Организационно – методические особенности:**

Программа предназначена для учащихся 3 – 8 классов, рассчитана на 2 года обучения и по ее окончании предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки – учебно – тренировочных занятий, а в последующем – в группы спортивного совершенствования.

Рекомендуемое количество человек в первый год обучения не менее 12, а во второй год – не менее 10.

**Примерный план учебно – тренировочных занятий для группы начальной подготовки первый год обучения**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов			
		1 ГОД		2 ГОД	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	1	1
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	2	1	1
1.3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1	1	1
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	1	2	1	1
1.5.	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию	2	6	4	8
<b>2</b>	ОФП	68	102	42	76
<b>3</b>	СФП	16	30	28	50
<b>4</b>	Техническая подготовка	20	30	30	36
<b>5</b>	Тактическая подготовка	6	12	8	12
<b>6</b>	Выполнение контрольных нормативов	4	6	4	6
<b>7</b>	Участие в соревнованиях	24	24	24	24
	<b>ИТОГО</b>	144	216	144	216

## **Содержание программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов – альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы, краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

#### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях:**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

#### **Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:**

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требования к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

#### **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов:**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спор-

том. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

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

**Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию:**

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, распоряжение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжения, применяемое для спуска.

**Правила соревнований.** Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

## **2.ОФП:**

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

### **3.СФП:**

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнение для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

### **4.Техническая подготовка:**

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

### **5.Тактическая подготовка:**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

## 6.Выполнение контрольных нормативов:

Норматив	Год					
	1 год			2 год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172-1281м 1141-1241	980м-980м	1231-981м 1181-981м	1351-1232м 1281-1182м
Прыжок в	(м)140	185-141	186 и б	150	195-151	196 и б
Длину с места (см)	(д)140	170-141	171 и б	150	180-151	181 и б
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 4

Минимальная сумма – 15 баллов

## 7.Участие в соревнованиях:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4. Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – Республиканские, городские и клубного уровня.

### Этапы педагогического контроля

Сроки	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Начало года	Определение перспектив развития	1 год: определение возможностей юных спортсменов 2 год: определение навыка лазания на начало года	Тест	1 год: прохождение радуги 2 год: прохождение квалификационного маршрута
В течении года	Проверка теоретических знаний	1 год: история скалолазания и альпинизма, техника безопасности, скалолазное снаряжение. 2 год: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований.	Тест	1 год: не менее 60% 2 год: не менее 80%
В течении года	Проверка технических умений и	1 год: Соревнования районного уровня	Соревнования	Участие Участие



	навыков	2 год: Соревнования областного уровня		
Октябрь Апрель	Проверка общей и специальной физической подготовки	Бег, силовые упражнения	Соревнования	Не менее 15 баллов
Октябрь Апрель	Медицинский спортивный осмотр		Врачебное наблюдение	
Сентябрь Январь	Проверка знаний	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах и на скалодроме	Опрос Тест	Уверенное владение информацией Не менее 70%

### **Перечень материально-технического обеспечения учебно – тренировочного процесса**

#### 1. Личное:

- система страхования
- скальные туфли
- мешок для магnezии
- карабин
- страховочное устройство «гри-гри»
- спальный мешок
- коврик
- рюкзак

#### 2. Специальное:

- тренажер (скалодром)
- зацепы разного цвета с болтами
- веревки
- карабины
- страховочное устройство «гри-гри» и восьмерка»
- крючья
- оттяжки

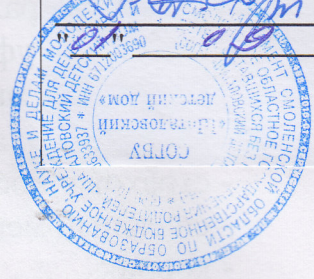
## Список литературы

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
2. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2000.
3. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации/ Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис – пресс, 2013. 176с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособия для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.

Директор детского дома

Г.А. Соколов

2021 года.



Список литературы

1. Титаренский А.Е. Подготовка экзамена М.О. № 1987.
2. Подготовительный С.С. Титаренский А.А. Техника сферического танца. Екатеринбург. УТЦ УИИ. 2000.
3. Подготовка к экзамену по предмету «История». От разработки до презентации. Сост. Н.К. Ветерова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
4. Ходяков Ж.К., Куликов И.С. Теория и методика фигурного катания в спорте. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.