

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования города Лесосибирска»

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДО»  
А.Н.Березина  
«02» 09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Туристско – краеведческой направленности  
«Скалолазание»**

Возраст учащихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации программ: 1 года  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Темников Александр Васильевич  
педагог дополнительного образования

## Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

### I.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» относится к туристско – краеведческой направленности.

Занятия скалолазанием очень интересны детям и способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности, позволяют избавиться от фобий, в настоящее время очень востребованы в спортивном туризме и туристско-краеведческой деятельности.

- Занятия по общефизической подготовке создают базу для расширения функциональных возможностей организма.

- Специальная физическая подготовка – обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила.

- Подвижные игры – являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

- Специальная физическая подготовка – формирует специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

- Основы скалолазной подготовки – знакомят ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе, позволяют избавиться от фобий, входят составной частью в соревнования по туристской технике в разных видах туризма (пешеходный, горный, спелео, комбинированный).

Занятия скалолазанием сочетают в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, а также способствуют развитию таких личностных качеств, как ответственность, целеустремленность, смелость, уверенность в себе, самостоятельность, энергичность и работоспособность.

Программа способствует физическому развитию и укреплению здоровья учащихся и воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов.

**Актуальность** программы «Скалолазание» обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью детей в занятиях физкультурной и спортивно - оздоровительной направленности. В настоящее время «Скалолазание» является не только олимпийским видом спорта, но и важной составляющей туристской подготовки.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей через занятия скалолазанием.

### **Задачи программы:**

1. Способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни.
2. Сформировать систему знаний и умений организации тренировочного процесса в скалолазании.
3. Обучить основам работы со страховкой, основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах.
4. Способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины.
5. Способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное).
6. Развитие умений оказания первой помощи пострадавшим.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей 7 - 17 лет. В группу принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличия медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

*Условия формирования групп* – допускаются разновозрастные группы в пределах одной ступени общеобразовательной школы (например, начальная, средняя).

*Наполняемость учебной группы:* 12 – 15 чел.

**Объем и срок реализации программы:** 1 года (72 академических часа)

### **Режим занятий**

<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Общее количество часов в год</b>
1 раза в неделю по 2 акад. часа	72 часа, из расчета 36 недель

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

групповые – при изучении теоретического материала;  
работа в парах – при изучении практического материала;  
индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;  
индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

**Формы проведения занятий:** презентация; практическое занятие; мастер-класс; соревнование; круговое ОФП; зачет.

Программа предполагает постепенное расширение знаний и приобретение умений и навыков в области скалолазания. Основной формой проведения занятий является практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и лазании на скалодроме.

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 общеподготовительных средств к специальным средствам

подготовки скалолазов;

- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Будут знать:***

- основные понятия в области физической культуры и скалолазания;
- меры обеспечения безопасности на занятиях по скалолазанию;
- виды страховки и требования к ним;
- основы гигиены при занятиях скалолазанием;
- технику и тактику скалолазания на искусственном рельефе скалодромов;
- правила прохождения скалолазных маршрутов в различных дисциплинах (скорость, трудность, боулдеринг);
- медицинская аптечка, правила пользования.

#### ***Будут уметь:***

- соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием;
- самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
- вязать узел восьмерка тремя способами (на карабин и по встречной), булинь, грейпван, серединный, встречный и др.;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять технические и тактические приемы скалолазания на искусственном рельефе;
- уметь проходить скалолазные маршруты в различных дисциплинах (скорость, трудность, боулдеринг);
- оказывать первую помощь при ушибах, травмах, ранах;
- проводить транспортную иммобилизацию с использованием подручных средств.

Сформируют компетентности в практической деятельности и повседневной жизни:

- составление перечня необходимого личного и группового снаряжения для занятий по скалолазанию, туризму;
- преодолевать основные естественные препятствия;
- ухаживать за телом, одеждой, обувью;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- следить на основании показателей здоровья за состоянием своего организма и организма близких, использовать восстановительные упражнения.

## I. 2. Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Упражнения, сдача нормативов ОФП, практическая работа
2.1	Основы скалолазания	2	1	1	
2.2	Сила как физическое качество человека	1,5	-	1,5	
2.3	Быстрота как физическое качество человека	1,5	-	1,5	
2.4	Выносливость как физическое качество человека	1,5	-	1,5	
2.5	Гибкость как физическое качество человека	1,5	-	1,5	
2.6	Координационные способности.	1,5	-	1,5	
2.7	Скоростно-силовые способности	1,5	-	1,5	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	Упражнения, сдача нормативов ОФП, практическая работа
3.1	Лазание вверх по легким трассам	5	1	4	
3.2	Лазание на трудность	5	1	4	
3.3	Лазание на время (3 – 5 минут).	5	1	4	
3.4	Лазание боулдеринга	5	1	4	
3.5	Лазание траверса	5	1	4	
4	<b>Техника безопасности и техника страховки</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Упражнения, сдача нормативов ОФП, практическая работа
4.1	Виды страховки	2	1	1	
4.2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	1	-	1	
4.3	Техника безопасности при свободном лазании.	1	-	1	
4.4	Правильность вязания узлов	4	-	4	
5.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Упражнения, сдача нормативов ОФП, практическая
5.1	Техника лазания	6	1	5	
5.2.	Виды зацепов и их	4	1	3	

	использование				работа
6.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа
6.1	Морально – этическое воспитание	2	1	1	
6.2	Волевая подготовка	2	1	1	
7.	<b>Спортивная гигиена и основы здорового питания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Анкетирование
7.1	Правила гигиены и польза правильного питания	1	1	-	
7.2	Питание при занятиях спортом	1	-	1	
8.	<b>Организация культурно-образовательной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Соревнования
9.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория:** Цели и задачи первого года обучения. Правила внутреннего распорядка ЦДО. Вводный и первичный инструктаж по ТБ, ОТ. Организация учебно-тренировочного процесса.

**Практика:** Входная диагностика.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### **Тема 1. Основы скалолазания**

**Теория:** Техники лазания траверса. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятия скалолазанием.

**Практика:** Техника прохождения траверса. Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, складочки, выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

##### **Тема 2 Сила как физическое качество человека**

**Практика:** Возникновение мышечной, взрывной, динамической силы.

Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, складочки, выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход). Упражнения на развитие динамической силы: лазание по шведской стенке вверх-вниз со «скручиваниями» (10 раз). Упражнения на развитие статической силы: висы на "зацепах" (на продолжительность), висы с согнутыми в локтях руками (угол 90 градусов) на турнике (на продолжительность).

### ***Тема 3. Быстрота как физическое качество человека***

***Практика:*** Скоростные способности и быстрота реакции. Скорость одиночного движения

Лазание объемов (по 4 раза на 3 трассах). Упражнения на развитие быстроты реакции: игра в «вышибалы». Упражнения на развитие скорости: выпрыгивание вверх со взмахом рук в быстром темпе. Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, складочки, выпрыгивание.

### ***Тема 4. Выносливость как физическое качество человека***

***Практика:*** Средства воспитания выносливости.

Лазание объемов вверх-вниз (по 3 раза на 2 трассах). Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, складочки, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (20 раз). Канат (1 подход). Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках (5 циклов по 15 секунд). Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с 10 перехватами (2 раза)

### ***Тема 5. Гибкость как физическое качество человека***

***Практика:*** Воспитания общей и специальной гибкости. Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах). Упражнения на развитие общей гибкости: из положения стоя дотянуться до пола ладонками, не сгибая колен, из положения сидя, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди. Упражнения на развитие специальной гибкости: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой. Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание (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)

### ***Тема 6. Координационные способности***

***Практика:*** Понятие ловкости. Виды координационных способностей. Лазание объемов (по 4 раза на трех трассах). Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Упражнения на развитие координационных способностей на скалолазном стенде: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, складочки, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### ***Тема 7. Скоростно - силовые способности***

***Практика:*** Значение скоростно – силовых способностей в скалолазании. Лазание объемов (по 4 раза на четырех трассах). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.

Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза. Зачет по организации страховки и обеспечение безопасности скалолаза.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Тема 1. Лазание вверх по легким трассам***

**Теория:** Значение специальной физической подготовки в занятиях по скалолазанию. Лазание легких трасс с верхней страховкой.

**Практика:** Лазание вверх по легким трассам (10 раз). Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (2 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### ***2. Лазание на трудность***

**Теория:** Просмотр и чтение трассы. Определение сложных мест трассы.

**Практика:** Лазание трудных трасс с 10 и 15 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### ***Промежуточная аттестация***

**Практика:** Письменный тест по теории скалолазания и сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.

#### ***Тема 3. Лазание на время***

**Теория:** Прохождение трасс минимальной затратой сил. Ошибки при лазании на время.

**Практика:** Лазание на время простых трасс (по 3, 4 минуты). Лазание на время сложных трасс (по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### ***Тема 4. Лазание боулдеринга***

**Теория:** Понятие, правила и история боулдеринга. Правила соревнований по боулдерингу.

**Практика:** Лазание боулдеринговых трасс с 5, 6, 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

#### ***Тема 5. Лазание траверса***

**Теория:** Понятие траверса в скалолазании и спортивном туризме. Демонстрация видео и фотографий с известными альпинистскими траверсами.

**Практика:** Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу). Лазание траверса с предметом в руке (перекаты на скалодроме по низу). Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

### **Раздел 4. Техника безопасности и техника страховки**

#### ***Тема 1. Виды страховки***

**Теория:** Верхняя и нижняя страховка. Осуществление верхней страховки с выбором веревки. Техника нижней страховки.

**Практика:** Лазание простых трасс и отработка верхней и нижней страховки.



Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Тема 2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой**

**Практика:** Осуществление техники безопасности при лазании на скалодроме. Отработка верхней и нижней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Тема 3. Техника безопасности при свободном лазании**

**Практика:** Отработка навыков самостраховки. Соблюдение техники безопасности при свободном лазании

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Тема 4. Узлы для скалолазания**

**Практика:** Использование узлов на практике. Изучение правильности вязания узлов. Вязание «восьмерки» тремя способами. Понятие маркировки (сборки веревки). Несколько способов маркировки веревки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Раздел 5. Техническая подготовка**

**Тема 1. Техника лазания**

**Теория:** Техника работы рук. Характеристика техники лазания.

**Практика:** Отработка техники работы рук и ног на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Тема 2. Виды зацепов**

**Теория:** Понятие зацепа, их формы, расположение.

**Практика:** Отработка навыков использования разных видов зацепов. Лазание по активным и пассивным зацепам и мизерам. Лазание мелким зацепам и мизерам.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (30 раз).

**Раздел 6. Психологическая подготовка**

**Тема 1. Морально – этическое воспитание**

**Теория:** Понятия морали и этики в спорте и жизни. Управление собственным поведением в различных ситуациях.

**Практика:** Лазание по трудным трассам (10 трасс).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

**Тема 2. Волевая подготовка**

**Теория:** Понятие воли и развитие волевых качеств.

**Практика:** Преодоление пробелов в развитии волевых качеств. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

## **Раздел 7. Спортивная гигиена и основы здорового питания**

### **Тема 1. Правила гигиены и польза правильного питания**

**Теория:** Понятие личной гигиены. Уход за спортивной одеждой и обувью. Понятия правильного питания. Необходимые витамины и микроэлементы организму. Вредные продукты. Вода – источник жизни.

### **Тема 2. Питание при занятиях спортом**

**Практика:** Режим питания при занятиях спортом. Составление и разбор дневника питания.

## **Раздел 8. Организация культурно-образовательной деятельности**

### **Тема 1. Проведение коллективных мероприятий и соревнования по скалолазанию**

**Практика:** Соревнования по преодолению трудных трасс. Фестиваль боулдеринга. Соревнования по преодолению боулдеринговых трасс. Соревнования по преодолению простых трасс на скорость. Подготовка и проведение новогоднего праздника (Первенство по Скалолазанию на призы «Деда Мороза»).

## **Раздел 9. Итоговая аттестация**

Подведение итогов. Сдача узлов, контрольных нормативов по общефизической подготовке, зачеты по техническим заданиям и результаты соревнований.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

### **II.1. Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	01.09. 2020 г.	31.05. 2021 г.	38 (I полугодие - 17 II полугодие - 20)	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

### **II.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия учащихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных зачетов.

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

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - **тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

*Входная диагностика* (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (тестирования, беседа) – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей. Проводится на первых занятиях.

*Текущий контроль* (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

*Промежуточная аттестация* – проводится в середине учебного года (декабрь) для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов ОФП.

*Итоговая аттестация* – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Форма проведения: зачеты, соревнования.

### **II.3. Условия реализации программы.**

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал с искусственным скалодромом на три дорожки различного рельефа, с гимнастическими матами.

#### **Оборудование:**

- шведская стенка – 6 шт.
- тренажер (скалодром) – 3 шт. (разного рельефа)
- турники – 6 шт.;
- моноблок с выходом в интернет;
- интерактивная доска, мультимедийный проектор.

#### **Материал для практических работ:**

- система страховочная – 15 шт.
- зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.
- канат – 1 шт.
- оттяжки – 25 шт.
- маты – 5 шт.
- мешок для магнезии – 6 шт.
- страховочное устройство («гри-гри», «риверса», «восьмерка») – 6 шт.
- веревки (динамические) – 4 шт.
- карабин – 20 шт.
- скакалка – 15 шт.
- жгуты – 15 шт.

### ***Кадровое обеспечение:***

Темников Александр Васильевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Спортивный судья 1 квалификационной категории. Старший инструктор по спортивному туризму.

## **II.4. Методические материалы.**

### **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 сопряжённого 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 изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

#### **2. Общепедагогические методы**

Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (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 приемам скалолазания к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания
- необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 2007. – 127 с.
2. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013. – 188с.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
5. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
6. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1998. – 42 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 2000. – 128 с.
8. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

### Для обучающихся:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 – 2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 2004. – 256 с.
3. Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

### Интернет ресурсы:

<http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России.  
<http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании.  
<http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме.  
<http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Вводное занятие	Рассказ. Практическое занятие.	Словесные.	Инструкции по ТБ.	Устный опрос	Шведская стенка, скакалка, турник, скамейки.
<b>2. Общая физическая подготовка</b>						
1.	Основы скалолазания.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Инструкция по технике безопасности на скалодроме, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
2.	Сила как физическое качество человека.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
3.	Быстрота как физическое качество человека.	Рассказ. Практическое занятие. Игра. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль и коррекция, контроль и коррекция	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.

					педагога.	
4.	Выносливость как физическое качество человека.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
5.	Гибкость как физическое качество человека.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
6.	Координационные способности.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
7.	Скоростно-силовые способности.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Наглядный, метод практической работы. Объяснение основных понятий, терминов	Видеоматериал, наглядные пособия.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства,

						веревки.
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>						
1.	Лазание вверх по легким трассам.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
2.	Лазание на трудность.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	Практическое занятие.	Словесные.	Тест.	Экспертный контроль.	Шведская стенка, скакалка, турник.
4.	Лазание на время.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования,	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства,



						веревки.
5.	Лазание боулдеринга.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
6.	Лазание траверса.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
<b>4. Техника безопасности и техника страховки</b>						
1.	Виды страховки.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.

2.	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
3	Техника безопасности при свободном лазании.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки
4.	Узлы для скалолазания.	Беседа, рассказ. Практическое занятие. Мастер-класс.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.

### 5. Техническая подготовка

1.	Техника лазания.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
----	------------------	---	---	--	---	---

2.	Виды зацепов.	Рассказ. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
----	---------------	---	---	--	---	---

### 6. Психологическая подготовка

1.	Морально-этическое воспитание.	Рассказ. Тренинг. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
----	--------------------------------	---	---	--	---	---

2.	Волевая подготовка.	Рассказ. Тренинг. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
----	---------------------	---	---	--	---	---

### 7. Спортивная гигиена и основы здорового питания

1.	Правила гигиены	Рассказ. Тренинг. Практическое занятие. Круговое ОФП.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Видеоматериал, наглядные пособия, схемы.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
----	-----------------	---	---	--	---	---

2.	Польза правильного питания	Беседа, рассказ, практическое занятие.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Презентация.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
3.	<b>Итоговая аттестация</b>	Практическое занятие.	Словесные.		Практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога	Шведская стенка, скакалка, турник.
<b>8. Организация культурно-образовательной деятельности</b>						
1.	Проведение коллективных мероприятий. Соревнования по скалолазанию.	Беседа, рассказ, практическое занятие.	Словесные, наглядные, метод практической работы, метод эмоционального стимулирования.	Инструкции ТБ.	Устный опрос, практическая работа, самоконтроль, контроль и коррекция педагога.	Турник, шведская стенка, скалодром, маты, канат, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки.
	<b>Итоговое занятие</b>	Практическое занятие.	Словесные.	Презентация.		