

**Частное учреждение дополнительного образования детей и  
взрослых «ТАЛАНТИУМ»**

<i>Рассмотрена на заседании педагогического совета №1, протокол № 1 от «10» апреля 2023г.</i>	<i>«Утверждаю»: Директор ЧУДО «Талантиум» Синицына Н.С. / _____ / « 10» апреля 2023г.</i>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***«Азы скалолазания»***

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: *физкультурно-спортивная***

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Язык преподавания - русский  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Баранов Егор Павлович,  
педагог дополнительного образования

**Москва-2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</i>	<i>СТРАНИЦЫ</i>
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	<b>3</b>
1.2. Цель и задачи программы	<b>3</b>
1.3. Планируемые результаты	<b>4</b>
1.4. Основные педагогические принципы	<b>4</b>
1.5. Формы организации образовательной деятельности	<b>4</b>
<b>2. Содержание программы</b>	
2.1. Учебно-тематический план	<b>5</b>
2.2. Содержание учебно-тематического плана	<b>5</b>
<b>3. Формы контроля и оценочные материалы</b>	<b>9</b>
<b>4. Организационно-педагогические условия реализации программы.</b>	<b>10</b>
4.1. Методические условия	<b>11</b>
4.2. Материально-техническое обеспечение	<b>11</b>
4.3. Кадровое обеспечение	<b>11</b>
4.4. Список литературы	<b>11</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Азы скалолазания*» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации» в редакции ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей.

Программа представляет собой результат модификации типовой программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, где учебные занятия направлены на получение детьми от 5 до 7 лет базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием. *Уровень программы ознакомительный*,

### 1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что занятия по общей физической подготовке (ОПФ) с элементами скалолазания само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

Скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие человека, тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость.

Занятия по ОПФ с элементами скалолазания воспитывают решительность, настойчивость, целеустремленность.

Скалолазание эффективно развивает интеллектуальные качества спортсмена. Каждый начинающий скалолаз уже обладает "шахматным" мышлением, наблюдательностью. Во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируется желание регулярно заниматься физической культурой или спортом.

Совершенствование физического воспитания детей приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания.

*1.2. Цель программы:* укрепление здоровья и физическое развитие детей и подростков через занятия общей физической подготовкой с элементами скалолазания.

### ***Задачи:***

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности.

### ***1.3.Планируемые результаты:***

- Развитие общей физической подготовки.
- Овладение техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.
- Овладение техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.
- Владеть техникой лазания «траверсом».
- Выполнять старт при лазании на скорость.
- Выполнять финиш при лазании на скорость.
- Знать узлы: восьмёрка, грейпвайн, булинь.
- Сформировать интерес к ЗОЖ и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### ***1.4.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 лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта.

### ***1.5. Формы организации образовательной деятельности.***

Набор групп осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Рекомендуемое количество учащихся в группе до 4 человек.

Возраст обучающихся от 5 лет.

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

Недельная нагрузка 2 часа (72 часа в год). Продолжительность занятия 45 минут (академический час) с обязательным гигиеническим прерывом 5 минут в ходе занятия.

**Основными формами обучения являются:**

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

## 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Аттестация
		всего	в том числе		
			теория	практика	
<b>1 Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Введение. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение.	1	1		тест
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	1	1	Тест
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
2.1.	Выносливость	10		10	
2.2.	Сила	10		10	
2.3.	Быстрота	10		10	
2.4.	Ловкость	10		10	
2.5.	Гибкость	10		10	
<b>3 Техническая подготовка</b>					
3.1.	Техника лазания	11	1	10	

3.2.	Техника страховки	8	1	7	
		72	4	68	

## ***2.2. Содержание учебно-тематического плана***

### ***1. Теоретическая подготовка – 2 часа***

1.1. Введение. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви. Скалолазное снаряжение – 1 час

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках, работа с ним. Особенности подбора страховочной системы – 1 час.

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

***2.1. Выносливость*** скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

### ***2.2. Сила***

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

- для мышцы рук (примеры упражнений):

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

- для мышц ног (примеры упражнений):

- 1) Приседание;

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

- 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. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

1) Лазание вверх по лёгким трассам;

2) Лазание на траверсе.

**2.3. Быстрота** воспитывается с помощью упражнений:

-бег на короткие дистанции;

-прыжки в высоту, в длину;

- многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалки;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):

- и др.

**2.4. 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.

**2.5. Гибкость** воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, 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 сгибать локти и не отклоняться 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.

### **3 Техническая подготовка**

#### **3.1. Техника лазания.**

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

• Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены 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 очень важна работа корпуса.

• Техника работы ног.

Основные приёмы:

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.

### **3.2. Техника страховки**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узлам: восьмёрка-проводник, грейпвайн, булинь;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

### **3. Формы контроля и оценочные материалы.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы является:

- контрольное задание,
- тестирование,
- анкетирование,
- соревнование и др.

**1. Текущий контроль** проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.

**2. Промежуточный контроль (аттестация)** 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.

**3. Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов

тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов.

#### ***4. Организационно-педагогические условия реализации программы.***

##### ***4.1. Методические условия***

***Теоретический материал*** преподается в форме бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино-и видеоматериалов, специализированных журналов.

***Общая физическая подготовка*** - программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же 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).

##### ***Основные методы обучения:***

###### ***1 Специфические методы.***

###### ***Методы обучения двигательной деятельности:***

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе препятствия требующих увеличение 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***

- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

*Словесные методы* (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

#### ***Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:***

Занятия для детей проводятся с элементами игры или в игровой форме (веселые старты, спортивные игры), меняя нагрузку через 20-30 минут, не утомляя внимание однообразными движениями.

Занятия проводятся на специально подготовленных тренажерах (скалодромах).

При организации занятий преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям с элементами скалолазания.

Одновременно занимающиеся осваивают основы страховки и безопасного лазанья под руководством педагога, проводят отработку перехватов.

#### ***4.2. Материально-техническое обеспечение:***

- специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза;

- видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

- интернет

***4.3. Кадровое обеспечение*** - педагоги, имеющие высшее образование, опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту

#### ***4.4. Список литературы***

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000

2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005

3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1 - М.: Советский спорт, 2002 - 376 с.

4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002

5. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
6. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: ФиС, 1981
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001
10. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001
11. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001