

Управление образования администрации Гурьевского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рассмотрено и одобрено
на методическом совете МБУ ДО ДЮОЦ:

УТВЕРЖДАЮ

Протокол № 13
от «10» «июня» 2019 г.

Директор МБУ ДО ДЮОЦ
Л.В. Кулакова
Приказ № 10 ДЮОЦ
от «10» «июня» 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Скалолазание»

(наименование Программы)

базовый

(уровень программы)

6-18 лет

(возраст детей)

3 года

(срок реализации Программы)

Программу составил:
Панасин Алексей Владимирович
(ФИО)
педагог дополнительного образования
(должность)

г. Гурьевск
2019 г.

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) образования: дополнительное образование.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы: данная программа дает обучающимся возможность получить все необходимые знания, умения и навыки, позволяющие не только развиваться физически, но и совершенствоваться в скалолазании, как в виде спорта. Учащиеся получают соответствующую подготовку для участия в соревнованиях как регионального, так и более высокого уровня (российские и международные соревнования).

Актуальность программы: спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Впервые соревнования по скалолазанию в СССР были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат СССР состоялся в 1955 году в Крыму.

В 1988 году состоялись первые официальные международные соревнования по скалолазанию под эгидой UIAA (международный союз альпинистских ассоциаций, образован в 1932 г.). 15 июня 1995 года UIAA принят в Олимпийскую семью.

2 августа в Рио-де-Жанейро начала работу 129-я сессия Международного олимпийского комитета, на которой спортивное скалолазание официально включили в программу Олимпийских Игр в Токио 2020 года.

Активное развитие и популяризация спортивного скалолазания в России и в мире в целом вызывает огромный интерес к этому виду спорта у детей и взрослых, делая программу востребованной для обучающихся.

Педагогическая целесообразность: занятие скалолазанием направлено на физическое развитие организма, общее укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью программы «Скалолазание» является сочетание в процессе подготовки спортивной дисциплины, физических нагрузок и игровых методов обучения. Занимаясь по данной программе, дети смогут не только укрепить свое физическое здоровье, но и воспитают в себе настоящих борцов, смогут научиться быстрее находить общий язык со сверстниками и получат полноценное и разностороннее развитие.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 6-18 лет. Принять участие в программе могут все желающие вне зависимости от физической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия набора учащихся: набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие.

Количество учащихся: группа по 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года по 144 часа в каждом.

Формы и режим занятий: тренировки проводятся в групповой форме, включая практические и теоретические занятия. Для обучающихся является обязательным участие в региональных соревнованиях, выездных тренировках, а также прохождение инструктажей и практических отработок по технике безопасности.

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа с перерывом на 10 минут. Академический час составляет 45 минут.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на три года обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучить основам техники лазания на искусственном скалодроме, отбор талантливых детей для многолетней специализации в виде спорта спортивное скалолазание.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. обучить технике выполнения движений, необходимых для прохождения трасс категории сложности 6С с верхней страховкой в лазании на трудность и трасс категории сложности 5С с верхней страховкой в лазании на

скорость;

2. научить применять различные способы страховки и правильно использовать страховочные системы и устройства, необходимые во время лазания на искусственном скалодроме и природном рельефе;

3. обеспечить учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области общей физической подготовки и в области спортивного скалолазания в частности.

Развивающие:

1. приобретение и совершенствование разносторонней физической подготовленности (координации движений, силы, ловкости, быстроты);

2. укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта;

Воспитательные:

1. привить детям интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни;

2. формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к улучшению результата;

3. поддержать умение принимать решения и брать на себя ответственность.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
|---|---|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| Вводное занятие. | | 2 | 1 | 1 |
| Инструктаж по технике безопасности. | | 8 | 6 | 2 |
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | 52 | 0 | 52 |
| 1.1 | Строевые упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.2 | Разминка | 8 | 0 | 8 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.4 | Силовые упражнения | 8 | 0 | 8 |
| 1.5 | Акробатические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.6 | Легкоатлетические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.7 | Спортивные игры | 6 | 0 | 6 |
| 1.8 | Подвижные игры | 6 | 0 | 6 |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | 40 | 0 | 40 |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | 6 | 0 | 6 |
| 2.2 | Упражнения для развития точности лазания | 6 | 0 | 6 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | 10 | 0 | 10 |
| 2.4 | Упражнения для развития специальной силы рук и плечевого пояса | 10 | 0 | 10 |
| 2.5 | Упражнения для развития координации и равновесия | 8 | 0 | 8 |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | 16 | 16 | 0 |
| 3.1 | Краткий исторический обзор развития скалолазания в России и мире | 2 | 2 | 0 |
| 3.2 | Гигиена, основы анатомии и физического развития | 3 | 3 | 0 |
| 3.3 | Соревнования по спортивному скалолазанию. Инвентарь и оборудование спортсмена-скалолаза | 4 | 4 | 0 |
| 3.4 | Правила поведения и обеспечение безопасности во время тренировок на скалодроме и на скалах. | 7 | 7 | 0 |
| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | 12 | 8 | 4 |
| 4.1 | Техника завязывания узлов для индивидуальной и групповой страховки | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|
| 4.2 | Верёвка, как основное средство страховки | 2 | 2 | 0 |
| 4.3 | Индивидуальные средства страховки: карабины, спусковые устройства, страховочная система (беседка) | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 5. «Тестирования и Соревновательная деятельность» | | 10 | 0 | 10 |
| 5.1 | Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | 0 | 2 |
| 5.2 | Открытые соревнования ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию, посвященные памяти друзей | 2 | 0 | 2 |
| 5.3 | ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.4 | ЧиП Калининградской области по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.5 | ЧиП Калининградской области по скалолазанию (боулдеринг) | 2 | 0 | 2 |
| Промежуточная аттестация | | 2 | 1 | 1 |
| Итоговое занятие | | 2 | 1 | 1 |
| Итого часов: | | 144 | 35 | 109 |

Содержание учебного плана первого года обучения

| № п/п | Тема | Основное содержание | Основные формы работы | Средства обучения и воспитания | Форма подведения итогов |
|--|---------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1.1. | Строевые упражнения | Построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. | Выполнение упражнений | | |
| 1.2. | Разминка | Комплексы упражнений, направленных на подготовку мышц и связок к основной работе | Выполнение упражнений | | Проведение разминки |
| 1.3. | Гимнастические упражнения | Комплексы упражнений для увеличения подвижности в суставах, для укрепления мышц и связочного аппарата. | Выполнение упражнений | | |
| 1.4. | Силовые упражнения | Подтягивания, отжимания, пресс, приседы с отягощением, упражнения с собственным весом, пистолетик, зашагивания на высокую ступень, различные виды планки | Выполнение упражнений | | |
| 1.5. | Акробатические упражнения | Группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперёд и назад из упора присев и из | Выполнение упражнений | | |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|
| | | основной стойки; сочетания кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнера и самостоятельно, стойки на руках | | | |
| 1.6. | Легкоатлетические упражнения | Бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики). Челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега | Выполнение упражнений | | |
| 1.7. | Спортивные игры | Пионерболл, вышибалы, футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. | Участие в играх | | |
| 1.8. | Подвижные игры | салки, невод, эстафета с бегом, эстафета с прыжками, чай-чай выручай, адаптированный регби | Участие в играх | | |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | Упражнения на гимнастической стенке (вверх-вниз, вправо-влево); лазание на скорость передвижения. Специальные упражнения на гимнастической стенке: высокое | Выполнение упражнений | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------------------|--|--|
| | | зашагивание, запрыгивание, с одновременным и попеременным перехватом рук. Лазание легких трасс на скорость. | | | |
| 2.2. | Упражнения для развития точности лазания | Бесшумное лазание траверса, лазание по заказным зацепкам, лазание с одной рукой, лазание с завязанными глазами | Выполнение упражнений | | |
| 2.3. | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | Висы на фингер-борде, упражнения на кампус-борде (вверх-вниз, разноуровневые перехваты), отжимания на пальцах, комплекс гимнастики для пальцев, упражнения на зацепах типа «щипки», «пассивы» | Выполнение упражнений | | |
| 2.4. | Упражнения для развития специальной силы рук и плечевого пояса | Рукоход, лазание простых трасс без помощи ног, подтягивания и висы на зацепках, лазание боулдеринговых трасс на большом нависании | Выполнение упражнений | | |
| 2.5. | Упражнения для развития координации и равновесия | Смена положений рук, головы и корпуса из исходного положения на носочках, ходьба и прыжки по кубикам, координационная лесенка, полоса препятствий | Выполнение упражнений | | |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | | | | |
| 3.1. | История развития спортивного | Краткий исторический обзор развития скалолазания в регионе, | Беседа, чтение докладов | | |

| | | | | | |
|------|---|---|-------------------------|--|--|
| | скалолазания | России и мире | | | |
| 3.2. | Гигиена, основы анатомии и физического развития | личная гигиена, гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом; сведения о строении и функциях организма; физические качества и их проявления. | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.3. | Соревнования по спортивному скалолазанию. Инвентарь и оборудование спортсмена-скалолаза | дисциплины в современном спортивном скалолазании; правила соревнований по отдельным видам; костюм участника соревнований; инвентарь спортсмена по скалолазанию, содержание и уход за ним. | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.4. | Правила поведения и обеспечение безопасности во время тренировок на скалодроме и на скалах. | 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 и риски в скалолазании субъективные и объективные, меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей, ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. | Беседа, чтение докладов | | |

| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| 4.1. | Техника завязывания узлов для индивидуальной и групповой страховки | Узел «восьмерка», булинь, узел проводника, прямой узел, встречный узел. Самозатягивающиеся узлы. виды страховки: гимнастическая, верхняя и нижняя. | Беседа, практическая отработка | | |
| 4.2. | Верёвка, как основное средство страховки | Виды веревок (статика, динамика), способы маркировки веревки: через колени, «бабочка», «столбиком». | Беседа, практическая отработка | | |
| 4.3. | Индивидуальные средства страховки | Карабины, спусковые устройства, страховочная система (беседка). | Беседа, чтение докладов | | |

Учебный план второго года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
|--|---|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| Вводное занятие. | | 2 | 1 | 1 |
| Инструктаж по технике безопасности. | | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | 46 | 0 | 46 |
| 1.1 | Строевые упражнения | 4 | 0 | 4 |
| 1.2 | Разминка | 8 | 0 | 8 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения | 8 | 0 | 8 |
| 1.4 | Силовые упражнения | 8 | 0 | 8 |
| 1.5 | Акробатические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.6 | Легкоатлетические упражнения | 4 | 0 | 4 |
| 1.7 | Спортивные игры | 4 | 0 | 4 |
| 1.8 | Подвижные игры | 4 | 0 | 4 |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | 50 | 0 | 50 |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | 5 | 0 | 5 |
| 2.2 | Упражнения для развития точности лазания | 9 | 0 | 9 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | 10 | 0 | 10 |
| 2.4 | Упражнения для развития специальной силы рук и плечевого пояса | 14 | 0 | 14 |
| 2.5 | Упражнения для развития координации и равновесия | 12 | 0 | 12 |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | 16 | 16 | 0 |
| 3.1 | История зарождения скалолазания. Скалолазание как вид спорта. | 2 | 2 | 0 |
| 3.2 | Гигиена. Основы анатомии. Физические качества. | 6 | 6 | 0 |
| 3.3 | Соревнования по спортивному скалолазанию. Инвентарь и оборудование спортсмена-скалолаза | 2 | 2 | 0 |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|
| 3.4 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 6 | 6 | 0 |
| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | 12 | 8 | 4 |
| 4.1 | Организация точки страховки, верхняя и нижняя страховка | 6 | 3 | 3 |
| 4.2 | Материальная часть спортсмена скалолаза | 2 | 2 | 0 |
| 4.3 | Зацепы, тренировочные доски, специальные тренажеры и их использование | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 5. «Тестирования и Соревновательная деятельность» | | 10 | 0 | 10 |
| 5.1 | Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | 0 | 2 |
| 5.2 | Открытые соревнования ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию, посвященные памяти друзей | 2 | 0 | 2 |
| 5.3 | ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.4 | ЧиП Калининградской области по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.5 | ЧиП Калининградской области по скалолазанию (боулдеринг) | 2 | 0 | 2 |
| Промежуточная аттестация | | 2 | 1 | 1 |
| Итоговое занятие | | 2 | 1 | 1 |
| Итого часов: | | 144 | 29 | 115 |

Содержание учебного плана второго года обучения

| № п/п | Тема | Основное содержание | Основные формы работы | Средства обучения и воспитания | Форма подведения итогов |
|--|-------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1.1. | Строевые упражнения | Построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. | Выполнение упражнений | | |
| 1.2. | Разминка | Комплексы упражнений, направленные на подготовку мышц и связок к основной работе. | Выполнение упражнений | | |
| 1.3. | Гимнастические упражнения, растяжка | Комплексы упражнений для увеличения подвижности в суставах, для укрепления мышц и связочного аппарата. | Выполнение упражнений | | |
| 1.4. | Силовые упражнения | Подтягивания, в том числе на одной руке, различные виды отжиманий, пресс, приседы с отягощением, упражнения с весом, pistolетик, зашагивания на высокую ступень, различные виды планки | Выполнение упражнений | | |
| 1.5. | Акробатические упражнения | Кувырки вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Ласточка, березка, продольный и поперечный шпагат. Простые комплексы из 3-4 упражнений. | Выполнение упражнений | | |
| 1.6. | Легкоатлетическ | Бег на короткие и средние дистанции, | Выполнение | | |

| | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|--|--|
| | ие упражнения | бег с препятствиями, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега. | упражнений | | |
| 1.7. | Спортивные игры | Пионерболл, волейболл, баскетбол, футбол, регби | Участие в играх | | |
| 1.8. | Подвижные игры | Игры с элементами лазания и с использованием специального оборудования и тренажеров | Участие в играх | | |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | Упражнения на скалодроме на максимальное количество повторений за ограниченное время. Лазание легких на скорость (трудность-классика). | Выполнение упражнений | | |
| 2.2. | Упражнения для развития точности лазания | Бесшумное лазание траверса и коротких трасс, лазание по заказным зацепкам, лазание с одной рукой, лазание с завязанными глазами. | Выполнение упражнений | | |
| 2.3. | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | Висы на фингер-борде, в том числе и на одном-двух-трех пальцах, упражнения на кампус-борде (вверх-вниз, разноуровневые перехваты), отжимания на пальцах, комплекс гимнастики для пальцев, упражнения на зацепах типа «щипки», «пассивы» | Выполнение упражнений | | |
| 2.4. | Упражнения для развития специальной силы рук и | Рукоход, лазание простых трасс без помощи ног, подтягивания и висы на зацепках, в том числе и на одной руке, лазание боулдеринговых трасс | Выполнение упражнений | | |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------------|--|--|
| | плечевого пояса | на большом нависании | | | |
| 2.5. | Упражнения для развития координации и равновесия | Ходьба и прыжки по кубикам, координационная лесенка, полоса препятствий, лазание коротких трасс на положительном нависании по маленьким зацепам. | Выполнение упражнений | | |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | | | | |
| 3.1. | История зарождения скалолазания. Скалолазание как вид спорта. | Зарождение и развитие скалолазания в мире, в России, в регионе; популярные места для занятий спортивным скалолазанием (скалодромы и природные рельефы) в России и за рубежом; имена мирового значения в скалолазании. Скалолазы России, региона; популяризация скалолазания как вида спорта. Отличие современного спортивного скалолазания от любительского вида активности в период его становления и начального развития. | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.2. | Гигиена. Основы анатомии. Физические качества. | Личная гигиена, гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом; режим дня и питания в соревновательный период и в период подготовки; сведения о строении и функциях организма; физические | Беседа, чтение докладов | | |

| | | | | | |
|------|---|---|-------------------------|--|--|
| | | качества, их классификация и проявления; основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация); особенности развития физических качеств, необходимых для каждой отдельной дисциплины в спортивном скалолазании. | | | |
| 3.3. | Соревнования по спортивному скалолазанию. Инвентарь и оборудование спортсмена-скалолаза | дисциплины в современном спортивном скалолазании (трудность, скорость, боулдеринг, троеборье); правила соревнований по отдельным дисциплинам и современные особенности судейства соревнований различного уровня (региональные, общероссийские, международные); экипировка участника соревнований (одежда, обувь, личное снаряжение); психологическая подготовка участника соревнований различного уровня (региональные, общероссийские, международные). | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.4. | Правила поведения и техника безопасности на | организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при | Беседа | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--------------------------------|--|--|
| | занятиях | занятиях на скалах; организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки; опасности и риски в скалолазании субъективные и объективные; меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы; возможные травмы во время тренировки на скалодроме и на природном рельефе; оказание первой помощи при получении травм во время тренировочного процесса; комплектование аптечки и особенности использования средств первой помощи. | | | |
| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | | | | |
| 4.1. | Организация точки страховки, верхняя и нижняя страховка | Правила и способы организации станции для обеспечения страховки. Провешивание трассы. Основы и техника выполнения верхней и нижней страховки. Отработка срывов и страховки, когда спортсмена не видно из-за полки или карниза. | Беседа, практическая отработка | | |
| 4.2. | Материальная часть | Необходимое оборудование и инвентарь для проведения | Беседа, практическая | | |

| | | | | | |
|------|---|--|-------------------------|--|--|
| | спортсмена скалолаза | тренировки. Личное снаряжение спортсмена. | отработка | | |
| 4.3. | Зацепы, тренировочные доски, специальные тренажеры и их использование | Виды зацепов, форм и рельефов. Виды хватов и способы их тренировки. Дополнительное стационарное и навесное оборудование и его использование в зависимости от поставленных целей. | Беседа, чтение докладов | | |

Учебный план третьего года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
|--|--|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| Вводное занятие. | | 2 | 1 | 1 |
| Инструктаж по технике безопасности. | | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | 40 | 0 | 40 |
| 1.1 | Строевые упражнения | 2 | 0 | 2 |
| 1.2 | Разминка | 6 | 0 | 6 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.4 | Силовые упражнения | 10 | 0 | 10 |
| 1.5 | Акробатические упражнения | 6 | 0 | 6 |
| 1.6 | Легкоатлетические упражнения | 4 | 0 | 4 |
| 1.7 | Спортивные игры | 4 | 0 | 4 |
| 1.8 | Подвижные игры | 2 | 0 | 2 |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | 60 | 0 | 60 |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | 12 | 0 | 12 |
| 2.2 | Упражнения для развития точности лазания | 12 | 0 | 12 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | 12 | 0 | 12 |
| 2.4 | Упражнения для развития специальной силы рук и плечевого пояса | 12 | 0 | 12 |
| 2.5 | Упражнения для развития координации и равновесия | 12 | 0 | 12 |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | 16 | 16 | 0 |
| 3.1 | Современные тенденции в развитии спортивного скалолазания. | 2 | 2 | 0 |
| 3.2 | Режим дня. Планирование тренировочного процесса. Основы анатомии. Физические качества. | 8 | 8 | 0 |
| 3.3 | Соревнования по спортивному скалолазанию. Правила проведения и | 2 | 2 | 0 |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|
| | судейства. | | | |
| 3.4 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 4 | 4 | 0 |
| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | 8 | 4 | 4 |
| 4.1 | Организация точки страховки, верхняя и нижняя страховка и самостраховка. | 4 | 1 | 3 |
| 4.2 | Материальная часть спортсмена скалолаза. | 2 | 2 | 0 |
| 4.3 | Зацепы, тренировочные доски, специальные тренажеры и их использование. | 2 | 1 | 1 |
| Раздел 5. «Тестирования и Соревновательная деятельность» | | 10 | 0 | 10 |
| 5.1 | Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | 0 | 2 |
| 5.2 | Открытые соревнования ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию, посвященные памяти друзей | 2 | 0 | 2 |
| 5.3 | ЧиП Калининграда по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.4 | ЧиП Калининградской области по спортивному скалолазанию (трудность) | 2 | 0 | 2 |
| 5.5 | ЧиП Калининградской области по скалолазанию (боулдеринг) | 2 | 0 | 2 |
| Итоговая аттестация | | 2 | 1 | 1 |
| Итоговое занятие | | 2 | 1 | 1 |
| Итого часов: | | 144 | 25 | 119 |

Содержание учебного плана третьего года обучения

| № п/п | Тема | Основное содержание | Основные формы работы | Средства обучения и воспитания | Форма подведения итогов |
|--|-------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | | | | |
| 1.1. | Строевые упражнения | Построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. | Выполнение упражнений | | |
| 1.2. | Разминка | Комплексы упражнений, направленные на подготовку мышц и связок к основной работе. | Выполнение упражнений | | |
| 1.3. | Гимнастические упражнения, растяжка | Комплексы упражнений для увеличения подвижности в суставах, для укрепления мышц и связочного аппарата. | Выполнение упражнений | | |
| 1.4. | Силовые упражнения | Подтягивания, в том числе на одной руке, различные виды отжиманий, пресс, приседы с отягощением, упражнения с весом, пистолетик, зашагивания на высокую ступень, различные виды планки | Выполнение упражнений | | |
| 1.5. | Акробатические упражнения | Кувырки вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Ласточка, березка, продольный и поперечный шпагат. Простые комплексы из 3-4 упражнений. | Выполнение упражнений | | |
| 1.6. | Легкоатлетическ | Бег на короткие и средние дистанции, | Выполнение | | |

| | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|--|--|
| | ие упражнения | бег с препятствиями, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега. | упражнений | | |
| 1.7. | Спортивные игры | Пионерболл, волейболл, баскетбол, футбол, регби | Участие в играх | | |
| 1.8. | Подвижные игры | Игры с элементами лазания и с использованием специального оборудования и тренажеров | Участие в играх | | |
| Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» | | | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития скорости лазания | Упражнения на скалодроме на максимальное количество повторений за ограниченное время. Лазание легких на скорость (трудность-классика). | Выполнение упражнений | | |
| 2.2. | Упражнения для развития точности лазания | Бесшумное лазание траверса и коротких трасс, лазание по заказным зацепкам, лазание с одной рукой, лазание с завязанными глазами. | Выполнение упражнений | | |
| 2.3. | Упражнения для развития специальной силы пальцев рук | Висы на фингер-борде, в том числе и на одном-двух-трех пальцах, упражнения на кампус-борде (вверх-вниз, разноуровневые перехваты), отжимания на пальцах, комплекс гимнастики для пальцев, упражнения на зацепах типа «щипки», «пассивы» | Выполнение упражнений | | |
| 2.4. | Упражнения для развития специальной силы рук и | Рукоход, лазание простых трасс без помощи ног, подтягивания и висы на зацепках, в том числе и на одной руке, лазание боулдеринговых трасс | Выполнение упражнений | | |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------------|--|--|
| | плечевого пояса | на большом нависании | | | |
| 2.5. | Упражнения для развития координации и равновесия | Ходьба и прыжки по кубикам, координационная лесенка, полоса препятствий, лазание коротких трасс на положительном нависании по маленьким зацепам. | Выполнение упражнений | | |
| Раздел 3. «Теоретическая подготовка» | | | | | |
| 3.1. | Современные тенденции в развитии спортивного скалолазания. | Современные скалодромы и сооружения для проведения тренировок, популярные места и страны для проведения спортивных сборов и выездов. | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.2. | Режим дня. Планирование тренировочного процесса. Основы анатомии. Физические качества. | Личная гигиена, гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом; режим дня и питания в соревновательный период и в период подготовки; сведения о строении и функциях организма; физические качества, их классификация и проявления; основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация); особенности развития физических качеств, необходимых для каждой отдельной дисциплины в спортивном скалолазании. | Беседа, чтение докладов | | |

| | | | | | |
|------|---|---|-------------------------|--|--|
| 3.3. | Соревнования по спортивному скалолазанию. Правила проведения и судейства. | дисциплины в современном спортивном скалолазании (трудность, скорость, боулдеринг, троеборье); правила соревнований по отдельным дисциплинам и современные особенности судейства соревнований различного уровня (региональные, общероссийские, международные); экипировка участника соревнований (одежда, обувь, личное снаряжение); психологическая подготовка участника соревнований различного уровня (региональные, общероссийские, международные). | Беседа, чтение докладов | | |
| 3.4. | 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 и риски в скалолазании субъективные и объективные; меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; ответственность каждого участника | Беседа | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------|--|--|
| | | перед собой и другими членами группы; возможные травмы во время тренировки на скалодроме и на природном рельефе; оказание первой помощи при получении травм во время тренировочного процесса; комплектование аптечки и особенности использования средств первой помощи. | | | |
| Раздел 4. «Материально-техническая подготовка» | | | | | |
| 4.1. | Организация точки страховки, верхняя и нижняя страховка и само страховка. | Правила и способы организации станции для обеспечения страховки. Провешивание трассы. Основы и техника выполнения верхней и нижней страховки. Отработка срывов и страховки, когда спортсмена не видно из-за полки или карниза. | Беседа, практическая отработка | | |
| 4.2. | Материальная часть спортсмена скалолаза | Необходимое оборудование и инвентарь для проведения тренировки. Личное снаряжение спортсмена. | Беседа, практическая отработка | | |
| 4.3. | Зацепы, тренировочные доски, специальные тренажеры и их использование | Виды зацепов, форм и рельефов. Виды хватов и способы их тренировки. Дополнительное стационарное и навесное оборудование и его использование в зависимости от поставленных целей. | Беседа, чтение докладов | | |

1.4. Планируемые результаты

За время прохождения программы обучающиеся получают не только новые теоретические и практические знания, но и улучшают свою физическую форму, совершенствуются в своих спортивных достижениях, а также приобретают массу полезного опыта, умение работать в команде, справляться со сложными ситуациями, идти до конца к победе.

1. Планируемые результаты после первого года обучения:

Образовательные:

В результате прохождения первого года программы обучающиеся будут способны самостоятельно (без посторонней помощи и подсказок) преодолевать трассы категории трудности не менее 5А лазаньем с верхней страховкой в дисциплине трудность. А также трассы категории 4А с нижней страховкой и в дисциплине скорость.

Познакомятся с разными видами страхующих устройств и систем и овладеют начальными навыками различных способов страховки.

Развивающие:

Участники программы укрепят свое физическое здоровье, научатся новым упражнениям и играм, способствующим увеличению силовых, скоростных показателей, выносливости и ловкости.

Воспитательные:

Регулярные занятия сформируют у учащихся полезную привычку к систематическим занятиям спортивной деятельностью. Участие в соревнованиях различного уровня научит школьников быть уверенными в себе и всегда стремиться к достижению максимального результата.

2. Планируемые результаты после второго года обучения:

Образовательные:

В результате прохождения второго года программы обучающиеся будут способны самостоятельно (без посторонней помощи и подсказок) преодолевать трассы категории трудности не менее 5С лазаньем с верхней страховкой в дисциплине трудность. А также трассы категории 4С с нижней страховкой и в дисциплине скорость.

Ученики получают допуск к самостоятельной страховке других спортсменов. Научатся выполнять нижнюю страховку.

Развивающие:

Участники программы улучшат личные силовые, скоростные показатели, а также координационные способности и общую и специальную выносливость.

Воспитательные:

Систематические занятия и неоднократное участие в соревновательной деятельности воспитают в учениках настоящих спортсменов и научат их пунктуальности, ответственности и умению принимать решения и брать на себя ответственность.

3. Планируемые результаты после третьего года обучения:

Образовательные:

В результате прохождения третьего года программы обучающиеся будут способны самостоятельно (без посторонней помощи и подсказок) преодолевать трассы категории трудности не менее 6С лазаньем с верхней страховкой в дисциплине трудность. А также трассы категории 5С с нижней страховкой и в дисциплине скорость.

Ученики смогут организовывать станции, точки самостраховки, преодолевать маршруты из нескольких участков (мультипитчи).

Обучающиеся научатся самостоятельно планировать тренировочный процесс для дальнейшего роста результатов.

Развивающие:

Участники программы улучшат личные показатели, а также получат все необходимые предпосылки к дальнейшему совершенствованию в любом из направлений спортивного скалолазания.

Воспитательные:

Систематические занятия и неоднократное участие в соревновательной деятельности воспитают в учениках настоящих спортсменов и научат их пунктуальности, ответственности и умению принимать решения и брать на себя ответственность.

Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится путем сдачи зачетов, включающих преодоление учебных трасс не менее заявленной категории сложности. Сдача зачетов является обязательной для всех участников группы. При невыполнении зачетного задания назначаются штрафные баллы, которые в последствие необходимо отработать, выполняя дополнительные задания. Успешным результатом считается прохождение без посторонней помощи всех учебных трасс.

Кроме того, учащиеся обучаются различным видам страховки и использованию страховочных устройств. Те учащиеся, которые успешно освоили технику страховки, допускаются к самостоятельным страховочным работам. Теоретические знания осваивают все без исключения участники программы, но допуск к страховке получают лишь те, кто проявил себя ответственным и надежным. Допуск может дать только тренер-педагог.

В процессе прохождения программы обучающиеся показывают результаты своей работы путем улучшения показателей физической формы и спортивных достижений. В лучшую сторону меняются общие силовые и скоростные показатели, улучшается выносливость, координация, мелкая моторика, умение концентрироваться и контролировать свое тело. Укрепление мышечной системы и опорно-двигательного аппарата также заметно уже после первого года обучения. Прекрасным показателем положительной динамики является участие в соревнованиях.

Достигнутым результатом поставленных воспитательных задач является то,

что учащиеся сами начинают проявлять интерес к регулярному тренировочному процессу, стремятся следить за новостями в мире скалолазания и спорта в целом. Сами проявляют желание принимать участие в соревнованиях и проявляют инициативу, становятся более дисциплинированными и ответственными.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

| Год реализации программы | Учебный период | | | | | | | | | | | | Продолжительность календарного года | |
|--------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|-----------|--------|----------|------------|---------------------|-------------------------------------|-----------|
| | сентябрь | | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | | февраль | март | апрель | май | | | |
| Год обучения | 1,5 нед. | 2,5 нед. | 4 недели | 4 недели | 5 недель | 1,5 нед. | 3 нед. | 4 недели | 5 нед. | 4 недели | 4,5 недели | | Промеж. аттестация | 36 недель |
| II год обучения | 4 недели | | 4 недели | 4 недели | 5 недель | 1,5 нед. | 3 нед. | 4 недели | 5 нед. | 4 недели | 3 нед. | Промеж. аттестация | 1,5 нед. | 36 недель |
| III год обучения | 4 недели | | 4 недели | 4 недели | 5 недель | 1,5 нед. | 3 нед. | 4 недели. | 5 нед. | 4 недели | 3 нед. | Итоговая аттестация | 1,5 нед. | 36 недель |



Аудиторные занятия по расписанию - 36 недель



Внеаудиторный период - 10 недель



В конце учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестации.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Программа «Скалолазание» реализуется на базе тренажера, предназначенного для проведения занятий по спортивному скалолазанию. Тренажер отвечает всем современным техническим требованиям и нормам безопасности. Для полноценной реализации учебного процесса используются современные технологии такие, как интернет-трансляции, веб-сайты, связанные с тематикой программы. В процессе обучения используются разнообразные дидактические материалы, которые помогают отображать результаты промежуточных тестирований, а также способствуют более легкому усвоению нового материала. К ним относятся: учетные и рейтинговые таблицы, мотивирующие и образовательные плакаты, специальные комплексы упражнений, видео и фото материалы и др. Программа представлена очной формой обучения, занятия проводятся в группах, но сочетают в себе групповую и индивидуальную работу. В процессе обучения проводятся промежуточные тестирования, которые позволяют отслеживать динамику развития отдельных физических показателей у учащихся, а также проводятся первенства и соревнования, выявляющие спортивные результаты в виде спорта.

Методическое обеспечение

Технологии и методы обучения

| Технологии и методы обучения | Краткая характеристика |
|---|--|
| Словесные методы обучения | Устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнения упражнений |
| Наглядные методы обучения | Непосредственная демонстрация трасс и правильной техники выполнения упражнений |
| Практические методы обучения | Выполнение упражнений, прохождение трасс, отработка отдельных технических элементов |
| Объяснительно-иллюстрированный метод обучения | Разбор техники выполнения упражнений и способов преодоления трасс, основываясь на схемах или видео- и фотоматериалах |
| Репродуктивный метод обучения | Практические отработки алгоритмов действий в различных ситуациях, которые могут произойти в условиях соревнований, во время тренировочных выездов на скалы и др. |
| Частично-поисковый метод обучения | Участие учеников в постановке трасс, в составлении программы тренировок и отдельных |

| | |
|----------------------------------|---|
| | комплексов упражнений, выполняющих специальные задачи |
| Исследовательский метод обучения | Написание рефератов и докладов на заданные темы |

На протяжении периода обучения учащиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приема скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов;
- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- обучающие и мотивирующие видеоролики;
- информационные материалы на официальном сайте Федерации скалолазания России;
- фото и видео записи с соревнований различных уровней.

2.3. Формы аттестации

Для контроля за уровнем усвоения содержания программы проводятся периодические промежуточные аттестации в виде теоретических опросов и нормативов, которые необходимо выполнить, и зачеты, которые заключаются в своевременной сдаче контрольных учебных трасс разных категорий сложности. А также тестовые упражнения, позволяющие отследить динамику развития общих физических показателей. Учебные трассы разбиты на 2 уровня трудности, соответственно категориям трудности 3А-4С и 4С-5С. Выполнив все задания из 1 уровня, обучающийся условно переходит на 2 уровень, где сложность контрольных трасс и заданий несколько выше. Допускается выполнение нормативов второго уровня обучения в течение первого года. В таком случае учащийся переводится на более высокий уровень, где ему предстоит осваивать задания и учебные трассы категорий сложности 5с-7а. Кроме того, показателем роста мастерства является участие обучающихся в первенствах и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. Для отображения

результатов прохождения тренировочных трасс используются специальные таблицы, в которые заносятся отметки о выполненных заданиях.

По результатам работы каждого участника группы создается общая таблица с результатами промежуточных тестирований и зачетов. Она будет являться показателем успешности программы и отчетом о проделанной работе. Также таблица будет использоваться как наглядный и мотивирующий методический материал для следующих групп обучающихся.

В таблицу вносятся отметки о прохождении:

- 10 коротких трасс на сильном нависании (трассы в боулдеринговом зале);
- 10 трасс разных категорий трудности с верхней и с нижней страховкой;
- нормативы ОФП (пресс, вис, подтягивания);
- 4 вида упражнений для тренировки пальцев (кампус-борд, полочки, щипки, пассивы).

Примерная учетная таблица учебно-тренировочных трасс.

| ИМЯ | Трассы кат. 3А | | | | | | Трассы кат. 4С | | | | | | Короткие трассы | | | | | | |
|-----------|----------------|---|---|---|---|--|----------------|---|--|---|--|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| Ученик 1 | + | | + | + | | | | + | | | | | + | | | | + | | + |
| Ученик 2 | | + | + | | + | | | | | + | | | | + | | + | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ученик 12 | + | | | + | | | | + | | | | | + | | + | | | + | |

2.4. Оценочные материалы

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

а) работа со страховочными устройствами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Не может самостоятельно надеть страховочную систему. Не знает основных правил безопасного поведения на скалодроме. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуются незначительные подсказки педагога.
- Высокий уровень. Самостоятельно одевает страховочную систему, умеет использовать спусковые устройства, четко выполняет все требования правил по технике безопасности.

б) самостоятельное лазание с верхней страховкой.

- Низкий уровень. Не владеет основными техническими приемами и достаточной физической подготовкой для преодоления учебных трасс категорий сложности (4а-5а).
- Средний уровень. Владеет основными техническими приемами, но обладает достаточной физической подготовкой для преодоления учебных трасс категорий сложности (5а-6а).
- Высокий уровень. Владеет основными техническими приемами и обладает достаточной физической подготовкой для преодоления учебных трасс категорий сложности (6а-7а).

в) возможность допуска для самостоятельной страховки.

- Низкий уровень. Требуется постоянное участие педагога во время страховки другого участника.
- Средний уровень. Нуждается в словесном пояснении со стороны педагога.
- Высокий уровень. Самостоятельно и четко выполняет все необходимые действия во время страховки другого участника.

Контрольные учебные нормативы ОФП и СФП.

| № | Учебные нормативы | баллы | | | | |
|---|---|-------|----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 |
| 2 | Сед из положения лежа (руки за головой), кол-во раз за 1 мин. | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 4 | Вис на перекладине, сек | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| 5 | Приседание на одной ноге, кол-во раз | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

| № | «Гибкость» | Баллы | | |
|---|--|---------------------|----------------|-----------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя (касание пола) | Фиксация ладони 30с | Касание ладони | Касание пальцев |
| 2 | Мост из положения лежа на | 40 | 50 | 60 |

| | | | | |
|---|---|-----|-------|-------|
| | спине, см | | | |
| 3 | Упражнение «лягушка» (см от колена до пола) | 5-8 | 10-12 | 15-20 |

2.5. Методические материалы

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
|--|------------|---|
| Книгопечатная продукция (кол-во на группу) | | |
| Каталог трасс, Польша | 1 | Обновляется по мере выхода новых изданий |
| Каталог трасс, Греция | 1 | Обновляется по мере выхода новых изданий |
| Каталог трасс, Италия | 1 | Обновляется по мере выхода новых изданий |
| Тематические журналы | | Постоянно пополняется |
| Учебные плакаты по технике безопасности | комплект | На бумажном носителе и в электронном виде |
| Журналы с логическими играми и головоломками | | Постоянно пополняется |
| Мотивационные плакаты | | Постоянно пополняется, обновляется |
| Информационно-коммуникативные средства | | |
| Электронная почта и номера телефонов тренеров, группы в социальных сетях и мессенджерах (viber, watsapp) | | |
| Сайты: Официальный сайт федерации скалолазания России http://www.c-f-r.ru/ | | |
| Технические средства обучения (кол-во на группу) | | |
| Скалодром общей площадью | 180 кв.м | |
| Зацепы разных размеров и форм | 500 шт | Постоянно пополняются |
| Карабины | 30 шт | Постоянно пополняются для |

| | | |
|---|-----------------------|----------------------------------|
| | | замены |
| Карабины с оттяжками | 30 шт | Постоянно пополняются для замены |
| Веревки | 5 бухт по 50 м | Постоянно пополняются для замены |
| Гимнастические маты | 6 шт | |
| Страховочные системы | 25 шт | Постоянно пополняются для замены |
| Скакалки | 15 шт | |
| Баскетбольные мячи | 3 шт | |
| Футбольные мячи | 3 шт | |
| Комплекты по бадминтону | 5 шт | |
| Фингер-борд | 1 шт | |
| Кампус-борд | 1 шт | |
| Экранно-визуальные пособия (кол-во на группу) | | |
| Фото- и видеозаписи выступлений учащихся | | Постоянно пополняются |
| Видеофильмы | | |
| Презентации | 1 комплект | |
| Расходный материал (кол-во на каждого учащегося) | | |
| Канцелярские товары | По мере необходимости | |
| Материал для меток на трассах | По мере необходимости | |

2.6. Список литературы

Нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей"».

Литература для педагога

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978 г.
2. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина. - Москва, 2014 г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, 2004 г.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - Москва, 2010 г.
5. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - Тверь, 2014 г.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010 г.
7. Под ред. Сулова Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 2015 г.
8. Малкольм Кризи. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я., 2013 г.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006 г.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003 г.
11. Э. Хорст. Тренировки в скалолазании: полное руководство по улучшению ваших результатов.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт федерации скалолазания России <http://www.c-f-r.ru/>
2. Официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга <http://climbing.ucoz.ru/>
3. Форум по скалолазанию с актуальными новостями и статьями <http://www.climbing.ru/forum/>

2.7. Глоссарий (понятийный аппарат)

В образовательной программе используются следующие термины и понятия:

Общие термины:

Дополнительная общеобразовательная программа – документ, определяющий содержание дополнительного образования. К дополнительным образовательным программам относятся: дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы (Ст.12 п.4 ФЗ-273 «Об образовании в РФ»).

Рабочая программа – часть образовательной программы, определяющий объем, содержание и порядок реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Средства обучения и воспитания – оборудование, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты,

необходимые для организации образовательной деятельности

Учащиеся – лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы;

Учебный план – документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Специальные термины:

Верхняя страховка используется в скалолазании и при страховке на маршруте. При верхней страховке веревка от лезущего уходит вверх, при этом точка страховки находится выше лезущего.

Нижняя страховка используется в скалолазании и при страховке на маршруте. При нижней страховке лезущий должен вщелкивать веревку в оттяжки для организации точки страховки.

Боулдеринг — лазание коротких трасс предельной сложности. Страховка не требуется.