

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГАТЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Гатчинская спортивная школа № 2»

Принято
на Педагогическом Совете
от 26.06.2023 г.
протокол № 4

Утверждено
приказом от 26.06.2023 г. № 54-од
Директор
МБОУ ДО «Гатчинская СШ № 2»
_____ Э.В. Кравчук



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ
«Скалолазики»**

для детей 5 - 6 лет
срок реализации 1 год

Авторы: Сушкова Ольга Викторовна – тренер-преподаватель Высшей категории;
Новикова Галина Юрьевна – тренер-преподаватель Высшей категории;
Новикова Наталья Сергеевна – тренер-преподаватель I категории.

Гатчина
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3-7
2. Учебный план и содержание программного материала	7-11
3. Организационно - педагогические условия реализации программы	11-16
3.1.Учебно-методическое обеспечение	11 -14
3.2.Материально-техническое обеспечение	15
3.3.Учебно-информационное обеспечение	15
3.4.Кадровое обеспечение	16
3.5.Интернет ресурсы	16
4.Приложения	17-23
4.1. Календарный учебный график	17
4.2. Инструкция по технике безопасности при проведении учебных занятий по скалолазанию	17-18
4.3. Подвижные игры	18-20
4.4. Экипировка скалолаза	20-23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию «Скалолазики» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

Скалолазание – это безопасно. В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

Скалолазание – всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Программа, предназначена для детей 5-6 лет. Срок обучения 1 учебный год (с 01 сентября по 31 мая) 38 календарных недель.

Программа реализуется в сетевой форме взаимодействия учреждений дополнительного образования, учреждения дошкольного образования, специализированной спортивной базы (скалодрома).

Цель программы: содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств, освоение основ спортивного скалолазания.

Задачи программы:

Обучающая:

1. Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

Развивающая:

Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

Воспитательная:

Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

Программа, направлена на общее физическое развитие ребёнка и изучение элементов скалолазания. Принципы дополнительного и дошкольного образования позволяют овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы (ДОП), прежде всего, была учтена преемственность с общеобразовательной программой для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) по направлению «Физическое развитие». Использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства здравоохранения

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Скалолазики» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного

отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься скалолазанием в возрасте 5 – 6 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Состав учебной группы 10-12 человек.

Программа может реализовываться 2 часа в неделю (академический час) с 2-х разовым посещением.

Формы и режим реализации программы

Форма обучения очная, групповая, на русском языке.

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Тестирование 3. Подвижные игры	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия https://cloud.mail.ru/public/gvdC/26TKmVLoh

Режим занятий: с 15.00 до 18.00 часов

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники лазания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя

Планируемые результаты на конец учебного года

По окончании учебного года дети должны иметь следующие знания и умения:

Предметные результаты:

- Знать основные узлы (проводник – простой, восьмёрка).
- Знать скалолазное снаряжение и технику страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, уметь надевать страховочную систему).
- Знать базовые элементы техники лазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками).
- Знать виды лазанья.

Метапредметные результаты:

- Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях.
- Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
- Самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закалывающих процедур.

Личностные результаты:

- Знать меры предосторожности, находясь в спортивном зале, на скалодроме.
- Развить коллективизм, взаимное уважение к детям и тренерам - преподавателям.

Ожидаемые результаты по уровням

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<i>Должны знать:</i> термины, оборудование и инвентарь скалолаза, правила безопасности	<i>Должны знать:</i> термины, оборудование и инвентарь скалолаза, правила безопасности, основные узлы.	<i>Должны знать:</i> термины, оборудование и инвентарь скалолаза, правила безопасности, основные узлы для индивидуальной и групповой страховки.
<i>Должны уметь выполнять:</i> Упражнения для развития физических качеств, технические приемы лазания в упрощенных условиях (на гимнастической стенке): «рука к ноге», «3-х точек опоры», базовая техника работы рук, ног.	<i>Должны уметь выполнять:</i> Упражнения для развития физических качеств, технические приемы лазания на скалодроме. «рука к ноге», «3-х точек опоры», базовая техника работы рук, ног.	<i>Должны уметь выполнять:</i> Упражнения для развития физических качеств, технические приемы лазания на скалодроме с верхней страховкой, «рука к ноге», «3-х точек опоры», техника работы рук, ног, преодолевать высоту подъема.

Формы контроля и подведение итогов обучения

Оценочные материалы: ежемесячные зачётные учебные занятия по освоению технических приёмов по 5-ти бальной системе:

- Термины и инвентарь скалолаза

- Технические приемы лазания в упрощенных условиях (на гимнастической стенке)
- Технические приемы лазания на скалодроме
- Техника работы рук
- Техника работы ног
- Преодоление высоты подъема
- Основные узлы

Требования по общефизической и специальной физической подготовке
(сентябрь, май)

№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Прыжок в длину с места (см)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)
3.	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)
4.	Вис на перекладине на двух руках (сек.)
5.	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (см)

На конец учебного года улучшение результатов тестов, в сравнении с сентябрьскими.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	2 часа х 38 недель	1 час х 38 недель
Общая физическая подготовка	31	16
Специальная физическая подготовка	22	11
Основы технической и тактической подготовки	10	5
Тестирование	3	2
Теоретическая подготовка	4	2
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию	5	2
Всего часов	76	38

Учебно-тематический план (программный материал)

	Программный материал	2 часа х 38 недель	1 час х 38 недель
1	Общая физическая подготовка		
1.1	Гимнастические упражнения, легкоатлетические		

	упражнения	31	16
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета		
1.3.	Упражнения на развитие физических качеств		
1.4.	Упражнения на формирование двигательных навыков.		
1.4	Подвижные игры		
1.5.	Дыхательные упражнения.		
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»	22	11
2.2	Упражнения в лазании и перелазании;		
2.3	Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;		
2.4	упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;		
2.5	Упражнения на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении		
2.6.	Упражнение на мышцы пресса.		
3	<i>Основы технической и тактической подготовкам</i>		
3.1	Веревка, как основное средство страховки (виды, способы страховки)	10	5
3.2	Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.		
3.3.	Техника постановки ног и рук на зацепах		
3.4.	Техника траверсирования.		
3.5.	Техника лазания по активам, пассивам, подхватам		
3.6.	Лазание в упор и распор		
3.7.	Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме.		
4	<i>Тестирование и участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)</i>		
4.1	Зачет по техники вязания узлов	3	2
4.2	Экипировка скалолаза		
4.3	Зачет по правилам страховки		
4.4	Контрольные тесты по различным видам лазания.		
4.5	Внутригрупповые соревнования		
4.6	Тестирование по ОФП и СФП		
5	<i>Теоретическая подготовка:</i>	4	

	тема 1,2,3,4,5,6		2
6	Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию	5	2
	Всего часов:	76	38

Внутришкольные соревнования:

- Новогодний турнир (декабрь);
- Весеннее первенство школы (май).

Теоретическая подготовка

Тема 1. Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

Тема 2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы, страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страхочной системы (контроль тренера - преподавателя за правильностью действий).

Тема 3. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

Тема 4. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха.

Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

Тема 5. Физические качества и их проявления.

Основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Общая физическая подготовка.

Изучение комплексов *разминочных упражнений*, включающих в себя:

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,

Упражнения на развитие скоростных способностей.

Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).

Подвижные игры.

Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с низкой интенсивностью.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»;

Упражнения в лазании и перелазании;

Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;

Пальчиковые игры;

Упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы;

Упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении;

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Техническая и тактическая подготовки

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение

Основные средства обучения:

Специальные	Общефизические
<p><u>Физические:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Упражнения для развития физических способностей;2. Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;1. Упражнение на мышцы пресса.2. Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.5. Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц. <p><u>Технические:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Техника завязывания узлов;2. Веревка, как основное средство страховки (виды, способы маркировки веревки);3. Разучивание технических приёмов по элементам.4. Выполнение технических приемов целиком, в упрощенных условиях (на	<ol style="list-style-type: none">1. Гимнастические упражнения;2. Легкоатлетические упражнения;3. Упражнения на формирование двигательных навыков;4. Подвижные игры, эстафеты;5. Дыхательные упражнения.

гимнастической стенке); 5. Закрепление и стабилизация умений и навыков лазания на скалодроме.	
--	--

**Формы подведения итогов реализации дополнительной
общеобразовательной программы
(формы проведения промежуточной аттестации):**

- Тестирование по ОФП и СФП (сентябрь- базовое, май- итоговое);
- Внутригрупповые соревнования;
- Теоретические зачёты (по экипировке и правилам страховки)

Оценка индивидуального развития обучающихся:

1. Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

2. Оценка навыков скалолазания

Теоретические знания

- Основные сведения о скалолазании.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Средства и приемы страховки и само страховки. Виды страховки и само страховки. Узлы (проводник – простой, восьмёрка).
- Скалолазное снаряжение и техника страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, надевание страховочной системы, вязание узла «восьмёрка»)
- Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
- Виды лазанья.

Практические знания и умения

- Использовать верхнюю страховку и само страховку. Вязать узлы (проводник – простой, восьмерка.).
- Использовать различные виды лазания.
- Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
- Самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и тренер-преподаватель по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, патриотом своей Родины. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка. Задача тренера – преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях,

привить желание систематически заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять

- «Расслабление в состоянии покоя» (на гимнастических матах);
- Игровые тренировки;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления (на растяжение);

Примерная схема расположения материала в тренировочном занятии

- 1. Подготовительная часть:
- 1.1. Построение, переключки.
- 1.2. Ходьба, бег.
- 1.3. Упражнения общей разминки.
- 1.4. Упражнения специальной разминки.
- 2. Основная часть:
- 2.1. Разучивание технических приёмов по элементам.
- 2.2. Выполнение технических приемов целиком, в упрощенных условиях (на гимнастической стенке);
- 2.3. Закрепление и стабилизация умений и навыков лазания на скалодроме.
- 2.4. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
- 3. Заключительная часть:
- 3.1. Подвижные игры, эстафеты;
- 3.2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
- Варианты чередования физических упражнений в учебно-тренировочном занятии зависят от цели и задач конкретного учебного занятия, программного материала.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Скалодром;
2. Зацепы;
3. Карабины;
4. Скальные туфли;
5. Веревки;
6. Страховочные системы;
7. Гимнастические скамейки;
8. Гимнастические маты;
9. Гимнастические стенки;
10. Скакалки;

- 11.Балансиры;
- 12.Детские тренажеры;
- 13.Мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки);
- 14.Тематические презентации и видеоматериалы;
- 15.Музыкальный центр, фонотека.

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей: а) Правила поведения в спортивном зале; б) Что нужно для занятий скалолазанием (спортивная форма, инвентарь, дни посещений, часы занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД);
2. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
3. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М. : Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.
4. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
6. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
7. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.
8. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
9. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Дополнительная методическая литература:
 1. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.ВМельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
 2. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.
 3. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.ВМельник, Саранск: МРИПКРО,1993г.
- Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.

Для обучающихся:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе участвуют тренеры-преподаватели с высшим или средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта, специальность тренер-преподаватель, тренер, педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в соответствии с профессиональным стандартом.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. <https://rusclimbing.ru/>
2. <http://spbclimbing.ru/>
3. <https://www.rock-climbing.ru/blog/409/>
4. <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/videouroki-po-skalolazaniyu/>
5. <https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazanija>
6. <https://spb.alpindustria.ru/articles/climbingfirststeps.html>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 2023-2024 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 38 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2023 года, окончание учебного года 31 мая 2024 года, (с 01 по 14 сентября комплектование учебных групп).

Режим и продолжительность учебных занятий с 16.00 до 18.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 45 минут (академический час), 2 академических часа в рабочие дни, два раза в неделю, с отдыхом и переключением на другие виды деятельности. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники, каникулы с 01 июня по 31 августа 2024г. (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.),

ИНСТРУКЦИЯ

по техники безопасности при проведении учебных занятий по скалолазанию
(для обучающихся)

1. Общие требования безопасности:

1.1. к занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинское обследование, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям скалолазанием;

4.2. к занятиям допускаются обучающиеся имеющие необходимую для занятий по скалолазанию форму;

4.3. обучающиеся проходят к скалодрому, только после проверки тренером-преподавателем готовности скалодрома к проведению учебного занятия: верхние подвески, наличие и целостность страховочного и индивидуального снаряжения;

4.4. обучающиеся строго соблюдают дисциплину, обучающиеся должны быстро реагировать на все команды тренера;

4.5. обучающийся должен знать, что подъём на высоту до одного метра производился только при наличии гимнастической страховки, лазание без страховки категорически запрещено, тренер должен постоянно контролировать правильность завязывания узлов, правильность организации пункта страховки, надёжность индивидуального снаряжения, страховка без промежуточного карабина и «восьмёрки» категорически запрещена,

категорически запрещается стоять у скалодрома на линии «срыва», выполняющего лазание спортсмена;

2. Требования безопасности перед началом учебных занятий:

2.1. обучающиеся проходят к месту учебных занятий под контролем тренера-преподавателя, который предварительно проверяет наличие формы для занятий скалолазанием у всех обучающихся;

2.2. обучающихся подробно инструктируются тренером-преподавателем о правилах поведения на занятии.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. обучающийся должен построиться перед началом занятий, и тренер-преподаватель проверяет наличие обучающихся по списку;

3.2. обучающиеся проходят к месту занятий в сопровождении тренера-преподавателя.

3.3. обучающийся обязан знать, что подъём на высоту до одного метра, производился только при наличии гимнастической страховки, лазание без страховки категорически запрещено, тренер должен постоянно контролировать правильность завязывания узлов, правильность организации пункта страховки, надёжность индивидуального снаряжения, страховка без промежуточного карабина и «восьмёрки», категорически запрещена, категорически запрещается стоять у скалодрома на линии падения выполняющего лазание спортсмена;

4. Требования безопасности по окончании учебного занятия:

4.1. обучающийся должен по окончании учебного занятия построиться по команде тренера-преподавателя для проверки списочного состава, разбора занятия, сдачи индивидуального снаряжения;

5. Требования безопасности в аварийной ситуации:

5.1. обучающийся при получении травмы должен сообщить тренеру-преподавателю для оказания первой доврачебной помощи, до приезда скорой помощи, тренер-преподаватель сообщает о случившемся администрации спортивной школы;

5.2. при возникновении пожара обучающиеся в сопровождении тренера-преподавателя должны быстро покинуть помещение спортивного сооружения через основные и запасные выходы.

Приложение 3

Подвижные игры

Игра «ПОДАРОЧЕК»

Цель: развивать ориентировку в пространстве

Дети стоят на тренажере (или лязят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

Игра «ОБРУЧ»

Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве.

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч.

Игра «НАЙДИ ИГРУШКУ»

В разных местах траверса тренер прячет игрушки. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв игрушку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

Игра «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

Игра «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

Игра «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны.

Игра «ПОВТОРЮШКИ»

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

Игра «КТО БЫСТРЕЕ»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде дети лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

Игра «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

Игра «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.

Игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

Игра «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации. 1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

Игра «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.).

Приложение 4

Экипировка скалолаза

Экипировка скалолаза. Советы начинающим.

Если вы решили заняться скалолазанием – то кроме определённой физической подготовки, вас ждёт теоретическая подготовка по инвентарю. Объясняется всё просто – экипировка скалолаза – это несколько десятков элементов, запомнить которые получится далеко не сразу. Тем не менее, среди множества атрибутов этого вида спорта есть наиболее важные элементы. Рассмотрим те из них, о которых необходимо знать любому начинающему скалолазу.



Основная необходимая экипировка

Одежда

Здесь всё просто – одеваться скалолаз должен максимально свободно, и по погоде. У одежды не должно быть никаких мешающих элементов.

Идеальный стиль скалолаза – футболка и спортивные штаны или шорты.

Обувь

А вот с обувью для первого опыта скалолазания могут возникнуть проблемы. Существует специальный вид кроссовок – **скальники** – именно в них поднимаются все профессиональные скалолазы. Сама же обувь, как и положено, имеет несколько разновидностей.

Начинающие скалолазы, как правило, выбирают скальники на мягкой подошве. Они позволяют обучиться правильной постановке ног на выступах с минимальной усталостью и травматизмом. Профессионалы же покупают жёсткую обувь – именно с ней возможны сложные восхождения и скоростные преодоления препятствий.



Кроссовки-скальники

Снаряжение

Обвязка

Скалолазная **обвязка** – это основа обмундирования любого спортсмена.

Именно к обвязке крепится страховочная верёвка, именно на обвязке располагаются самые необходимые в инвентаре скалолаза мелочи. Все эти мелочи пристёгиваются к **полкам** – специальным стропам, расположенным горизонтально. На качественных обвязках таких полок должно быть **минимум 3**.

Верёвка

Для любого скалолаза **верёвка** – это как спасательный круг для утопающего.

На сегодняшний день в магазинах спортивного инвентаря продаются так называемые **динамические верёвки**. Отличаются они оплёткой, толщиной, но главный фактор, реально важный для скалолаза – это вес. Самые лучшие верёвки прочные и в то же время **максимально лёгкие**.



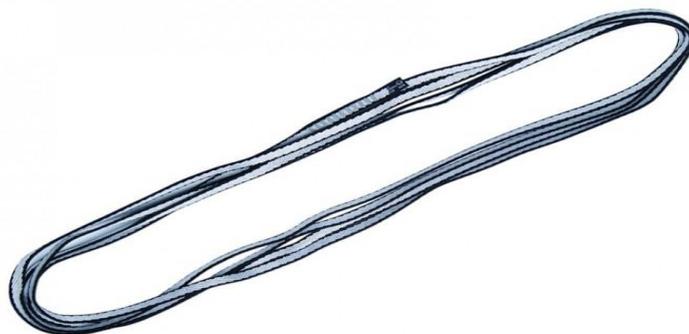
Оттяжки

Оттяжки – важнейшая деталь экипировки скалолаза после самой верёвки. Выглядит одна оттяжка как два карабина, скреплённых вместе прочной капроновой стропой. Нужны оттяжки для создания страховочных точек – один конец пристёгивается к шлямбуру на скалодроме, а во второй продевается верёвка.



Петли

В скалолазании **петли** – это второй по универсальности атрибут после карабинов. Нужна стандартная петля для формирования **страховочной станции** – места, на которое придёт основная нагрузка в случае «срыва». Длина стандартной петли – 120 см. Их при себе нужно иметь от десяти до бесконечности – это та вещь, которая всегда может понадобиться.



Стандартная скалолазная петля

Карабины

Карабин – самый известный атрибут скалолаза. Только, если для оттяжек используются

примитивные карабины, то для более серьёзных страховочных элементов при себе нужно иметь специальный **карабин с завинчивающейся муфтой**. Таких нужно не меньше 10 штук, хотя всё зависит от сложности и стиля спуска. Некоторые скалолазы обходятся и двумя-тремя карабинами.



Карабин с завинчивающейся муфтой

Магнезия

Порошок **магнезии** – вещь, необходимая не только штангистам, но и скалолазам. Мешочек с ней должен быть на обвязке каждого спортсмена. Факт – магнезия на самом деле улучшает сцепление руки с зацепом и предотвращает скольжения.

