

Департамент образования Администрации муниципального образования
город Салехард
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета
30 мая 2023 года
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»**

Возраст воспитанников – 7-9 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории
Пичугина Зульфия Минекановна

г. Салехард 2023

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа по скалолазанию (далее Программа) разработана на основании:

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Направленность программы

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Раньше скалолазание развивалось исключительно как занятия на природных массивах. В связи с развитием мегаполиса и погодными условиями в нашем регионе все труднее становится выезжать на природу для занятий. Благодаря новым технологиям появились скалодромы (в том числе в спортивных залах), доступные большинству желающих, дающие возможность продолжать занятия скалолазанием в течение всего года; данный вид спорта становится доступным для детей любого школьного возраста. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней и т.п.

Новизна программы

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию таких черт

характера как мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости, скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Объем и сроки освоения программы

Программа реализуется в течение 1 года (рассчитан на 136 учебных часов)

Формы обучения – очное, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Занятия ведутся на русском языке.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность одного учебного часа — 45 минут, перерыв между занятиями — 10 минут.

Отличительные особенности

Данная программа создана на основе программ по скалолазанию для учреждений дополнительного образования Салехарда. Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся. Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию таких черт характера как мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 9 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 7-9 лет. Приступить к занятиям первый раз ребенок может при отсутствии медицинских показаний к физическим нагрузкам.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Основные задачи программы:

1. Оздоровительная задача. - формирование понятия «Здоровье»; - формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием; - совершенствования физического развития.

2. Образовательная задача. - овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию; - формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - удовлетворение

познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; - достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;

3. Воспитательная задача - воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; - воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. Планируемые результаты освоения школьниками программы внеурочной деятельности Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

4. Личностные У обучающихся будут сформированы: - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека; - любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - первоначальные туристские умения и навыки. Учащиеся получают возможность: - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - знать способы самоорганизации и самоконтроля; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - уметь самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур; - экологического мышления.

5. Предметные Учащиеся научатся: - выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию; - рассказывать об истории возникновения скалолазания; - понимать значение физических упражнений для здоровья человека; - называть правила ведения ЗОЖ; - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.

6. Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. Учащиеся получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных в развитие физических качеств; - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - уметь беречь и защищать природу, экологически мыслить.

7. Познавательные Учащиеся научатся: - понимать и различать технику лазанья; - понимать правила соревнований по скалолазанию; - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека. Учащиеся получают возможность научиться: - различать виды соревнований в скалолазании; - различать виды страховки в скалолазании; - понимать термины в скалолазании; - характеризовать основные физические качества.

8. Коммуникативные Учащиеся научатся: - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников. Учащиеся получают возможность научиться: - рассказывать о влиянии скалолазания на организм и здоровье человека; - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов скалолазания; - различать виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; - безопасному поведению во время тренировки на скалодроме, на скалах в

спортивном зале, участвовать в ПВД, двухдневных походах, соревнованиях на естественном рельефе.

Условия организации программы

Условия формирования групп: группы учащихся формируются из разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы -7-9 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний заниматься в общей группе.

При наличии вакантных мест допускается дополнительный набор обучающихся.

Педагогическая целесообразность

«Скалолазание» связана с развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности.

Учебный план

Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Техника безопасности в спортзале и на скалодроме.	2	2		Устный опрос
Обучение работе со страховкой.	2	1	1	Работа в парах
ОФП и СФП.	76		76	Зачёт
Техника Лазания	12	1	11	Зачёт
Лазание с верхней страховкой.	18		18	Зачёт
Лазание с нижней страховкой	4		4	Зачёт
Боулдеринг	14		14	Зачёт
Психологическая подготовка.	2	2		Обсуждение
Соревновательная деятельность	6		6	Соревнования
Итого	136			

Содержание программы.

1. Формирование знаний по технике безопасности.

Запрещается сидеть и лежать на матах под лазательными стенами.

Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома.

Запрещается без страховки подниматься ногами на высоту более чем 0,5 метра.

2. Обучение работе со страховкой.

Лазание с автостраховкой можно начинать только после того, как преподаватель проверит правильность пристёгивания автостраховки к системе.

Надо уметь работать со страховочным спусковым устройством.

Надо уметь вязать узел «восьмёрка».

Надо уметь правильно одевать страховочную систему.

Нельзя начинать лазание, пока преподаватель не проверит узел и спусковое устройство.

3. Общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Разминка.

Любая тренировка в скалолазании начинается с разминки, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений. После короткого бега разминаются все мышцы. Начиная с легких упражнений, сверху (от головы) и донизу - до ступней и пальцев ног (шея, кисти рук, пальцы, плечи, позвоночник, тазобедренные суставы, пальцы ног). Упражнения выполняются мягко, с невысокой скоростью, но достаточно энергично, с хорошей амплитудой, чтобы растянуть все мышцы и подготовить их к силовой работе. Упражнения в разминке самые обычные: это разнообразные вращения рук, рывки назад, вверх, в стороны, наклоны и вращения головой - для укрепления мышц шеи, что немаловажно, ибо на страховке партнера все время приходится смотреть вверх, и шея очень устает. Необходимо размять кисти рук, пальцы, причем очень тщательно - нагрузка на пальцы рук при лазании большая, могут болеть суставы пальцев при недостаточной их подготовке перед лазанием. Затем выполняются наклоны туловища назад, вперед, в стороны, вращения таза, коленей. Полувыпады; выпады прямые - колено перекрывает носок и развернуто наружу, рука одноименная тянется вперед. Боковые выпады, всевозможные наклоны к ногам; растяжки. Махи, подъем на носках - разминаются пальцы ног. Сидя на полу - наклоны к прямым ногам (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине - всевозможные растяжки ног, подъем туловища и наклоны к ногам.

Гибкость.

Гибкость - это способность спортсмена выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Как показывает опыт, довольно быстро достигают результатов в скалолазании дети, обладающие хорошей гибкостью.

Развитие гибкости способствует:

- а) повышению физической подготовленности;

- б) быстрейшему освоению техники лазания;
- в) выполнению мягких и плавных движений при лазании;
- г) более экономичному и рациональному лазанию;
- д) уменьшению различного рода травм, вывихов, растяжений.

Ловкость и равновесие в скалолазании.

Упражнения на ловкость. Упражнения с мячом.

- Правая рука подкидывает мяч - ловит левая рука, затем наоборот.
- Перебрасывание между партнёрами мяча.
- Прыгать на месте и одновременно «вести» баскетбольный мяч.
- Закинуть волейбольный мяч в обруч. Тренер меняет положение обруча - ниже, выше, вертикально, горизонтально.
- «Пятнашки» лёгким маленьким мячом.

Упражнения на равновесие.

- Встать на одной ноге, согнуть другую, подняв повыше. Руки в стороны, голову поворачивать то вправо, то влево.
- То же упражнение с закрытыми глазами.
- Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Следующее подпрыгивание- приземление в исходную позицию. Выполнять 30 секунд.
- Перестановка предметов с одного места на другое, стоя на одной ноге.
- То же упражнение на время.
- Ходьба по деревянным кубикам (10 X 10 см, высота 15 см), расположенных в определённой последовательности.
- Один кубик в центре, другие по кругу на расстоянии детского шага. Ребёнок стоит одной ногой на центральном кубике, а другой ногой поочередно становится на каждый кубик по кругу.
- Ходьба по бревну, брусу.
- Стойка на носке одной ноги.
- Приседание на одной ноге
- Стоять на баланс-борде как можно дольше.

Упражнения на гимнастической скамейке.

- Ходьба по гимнастической скамейке с махом поочередно ног вперёд-вверх. Носок оттянут, руки в стороны.
- Поворот на носках, ноги «скрестно» одна за другой, руки в стороны, обратить внимание на осанку.

- Прыжки через скамейку.
- Ползание по скамейке с опорой на ладони и пальцы ног.
- Перекаты с одной ноги на другую- передвижение по скамейке боком.

Силовая подготовка.

В скалолазании используют принцип повторных нагрузок. Он заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений до утомления. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Этот метод хорош для начинающих.

Специальные силовые упражнения, используемые в скалолазании.

- Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху.
- Выход в упор из виса на перекладине.
- Подтягивания в висе на пальцах на доске (фингерборде).
- Подтягивания на зацепках.
- Подтягивания с изменением расстояния между руками.
- Подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках.

4. Обучение технике лазания:

- перекаты (перенос массы тела по вертикали);
- перетекание (перенос массы тела в сторону);
- перехваты;
- подворот колена;
- расположение в позе «лягушка»;
- откидки;
- распоры с опорой на зацепы или стены;
- разнообразные хваты руками;
- правильная постановка ног;
- траверсы: скрестные перехваты руками, скрестные шаги, приставные шаги.
- научиться «давить» ногой на зацепе;
- смена ног на одном зацепе.
- Разучивание приёма «скручивание» (Обе ноги стоят, но при этом одно колено подвёрнуто и опущено вниз. Скручивание позволяет чаще и с меньшей затратой сил распрямлять руки, отталкиваясь согнутыми ногами от зацепов).
- Разучивание приёма «накат». (Движение тела и одной руки в сторону удалённой зацепки, при этом одна нога согнута в коленном суставе, перемещение веса тела на носок

этой ноги, колено максимально уходит в сторону).

5. Лазание с верхней страховкой.

При лазании с верхней страховкой проходятся длинные маршруты вверх. Страховый привязывается к веревке, страхующий осуществляет страховку через страховочное устройство.

Первые маршруты с верхней страховкой должны быть легкими. Движение осуществляется примерно, как по шведской стенке, переставляя поочередно руки и ноги. Нужно следить за распрямлением ноги при постановке на зацеп.

6. Лазание с нижней страховкой.

При лазании с нижней страховкой нужно соблюдать следующие правила:

- 1) вщелкивать веревку в нижний карабин оттяжки следует как можно раньше, когда рукой свободно дотягиваешься до карабина - обеспечение безопасности лазания;
- 2) выбрать зацепку, за которую можно хорошо держаться вытянутой (прямой) рукой;
- 3) правильно распределить центр тяжести и постановку ног, чтобы максимально разгрузить руку.

7. Боулдеринг - это серия коротких сложных трасс.

Для этого вида скалолазания используется малый скалодром высотой 4-5 метров. В качестве страховки - под скалодромом уложены маты толщиной 40 см, покрытые единой ПВХ крышкой.

8. Психологическая подготовка:

- научить детей концентрации на трассе;
- научить детей бороться со страхом высоты при лазании с нижней страховкой;
- научить пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

9. Соревновательная деятельность, основы тактической подготовки:

- формировать принципы поведения во время соревнований;
- объективно оценивать свои возможности;
- научить анализировать ошибки во время выступления на соревнованиях;
- развитие памяти, внимания, мышления;
- научить мысленно продумывать прохождение маршрута;
- научить быстрому принятию решения на трассе.

Ожидаемые результаты

Личностные У обучающихся будут сформированы: - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека; - любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - первоначальные туристские умения и навыки. Учащиеся получают возможность: - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - знать способы самоорганизации и самоконтроля; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - уметь самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур; - экологического мышления.

Предметные Учащиеся научатся: - выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию; - рассказывать об истории возникновения скалолазания; - понимать значение физических упражнений для здоровья человека; - называть правила ведения ЗОЖ; - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.

Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. Учащиеся получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных в развитие физических качеств; - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - уметь беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Познавательные Учащиеся научатся: - понимать и различать технику лазанья; - понимать правила соревнований по скалолазанию; - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазанием на здоровье человека. Учащиеся получают возможность научиться: - различать виды соревнований в скалолазании; - различать виды страховки в скалолазании; - понимать термины в скалолазании; - характеризовать основные физические качества.

Коммуникативные Учащиеся научатся: - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников. Учащиеся получают возможность научиться: - рассказывать о влиянии скалолазания на организм и здоровье человека; - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов скалолазания; - различать виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; - безопасному поведению во время тренировки на скалодроме, на скалах в спортивном зале, участвовать в ПВД, двухдневных походах, соревнованиях на естественном рельефе.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график –

количество учебных недель

1 год обучения – 34 недели;

количество учебных дней

- 1 год обучения – 68 дней;
- даты начала учебных периодов
- 1 год обучения -15 сентября
- даты окончания учебных периодов
- 1 год обучения -31 мая;

Условия реализации программы:

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

2. Информационное обеспечение: -видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира); - дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию); -специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании); -интернет.

3. Материально-техническое обеспечение – скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Характеристика помещения для занятий по программе

- 1. учебный кабинет (для теоретических занятий);
- 2. Спортивный зал со скалодромом. (для отработки практических навыков);

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал и скалодром и т.д.).

Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, некоторых практических учебных занятий.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

1. Личное снаряжение: - система страховочная; - страховочное устройство «восьмерка»; - карабин с муфтой; - дневник тренировок; - секундомер; - спальный мешок; - коврик «каримат»; - кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение: - тренажеры; - зацепы с болтами и шайбами; - веревки страховочные; - карабины муфтованные; - крючья скальные; -гимнастические маты; - средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивачное оборудование: - палатки; - набор котлов; - костровое оборудование; - тенты от дождя

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 7-9 лет

1. «Нарисуй-ка». Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч». Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек». 11 Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня». Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем». Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок». Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый». Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее». Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый». Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.

10. «Запомни трассу». Пролететь трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Определение результативности.

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процессе осуществления спортивной подготовки проводятся контрольные испытания (тестирование).

На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий скалолазанием; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);

- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;

- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится два раза в год (май, сентябрь). По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно судить о степени прохождения занимающимися

программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке, а также проводить начальный и текущий отбор, перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы. В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований.

Комплекс контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки и рекомендации по организации их проведения

Для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов ниже приведена таблица контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки (таблица 13).

В программу приёма контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Таблица 13

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе начальной подготовки НП-1,2 (7-9 лет) по виду спорта «скалолазание»

п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы			
		5	4	3	
1.Нормативы ОФП					
.1.	Бег 30 м (с)	мальчики	6,7	6,8	6,9
		девочки	6,9	7,0	7,1
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	мальчики	11	9	7
		девочки	6	5	4
.3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	мальчики	7,00	7,05	7,10
		девочки	7,25	7,30	7,35
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	мальчики	+3	+2	+1
		девочки	+5	+4	+3
.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	114	112	110
		девочки	109	107	105
.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	мальчики	4	3	2
		девочки	3	2	1
1. Нормативы СФП					
.1.	Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях (с)	мальчики	34,0	32,0	30,0
		девочки	29,0	27,0	25,0

.2.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с (количество раз)	мальчики	20	17	15
		девочки	20	17	15
.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения (с)	мальчики	32,0	31,0	30,0
		девочки	27,0	26,0	25,0
.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (количество раз)	мальчики	4	3	2
		девочки	-	-	-
.5.	Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины (количество раз)	мальчики	-	-	-
		девочки	10	9	8
.6.	Исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения (с)	мальчики	12,0	11,0	10,0
		девочки	12,0	11,0	10,0

Методы обучения

Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности: - целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца); - расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям); - метод сопряженного воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличение физических усилий); Методы воспитания физических качеств: 9 - метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения); - метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку); - игровой метод; - соревновательный метод.

Общепедагогические методы

Наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

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

Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

Здоровьесберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Литература для педагогов и обучающихся

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2009.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2010.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с. 12
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2021.
5. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
6. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2020.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2008
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2020.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2018.
10. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 7-9 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - СанктПетербург, 2010.
11. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2007.