

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

650501, Кемерово, ул. Пролетарская, 10 тел., тел. 78-07-21 e-mail:school7@list.ru

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 30.08.2019г

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 7»
А.В.Лямкина
Приказ № 215 от 30.08.2019г



Дополнительная общеразвивающая программа
скалодром « На вершине»

Составитель:
Петроградцев М.Н.,
учитель физической культуры

Кемерово, 2019г

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	3
1.4. Планируемые результаты.....	9

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (Приложение №1.).....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Список литературы.....	13
Приложение №1.....	15
Приложение №2.....	16

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Основными направлениями деятельности являются:

- спортивно-оздоровительное: работа со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки в течение учебного года;
- массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года;
- выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов;
- взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации учебно-методической и спортивно-массовой работы;
- обеспечение приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач.

Задачи:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

1.2. Содержание программы

Учебный план (таблица)

№ п/п	Содержание	всего	теория	практика
1	Спортивно – оздоровительный этап подготовки		-	2
2	Теоретическая подготовка		2	-
3	Практическая подготовка		-	2
4	Основы техники и тактики скалолазания		1	1
5	Психологическая подготовка		2	-
Всего		10	5	5

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса: привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;

- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение базовыми навыками скалолазания.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.** Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

- **Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь**

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

- **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- **Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании**

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками при лазанье являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

-технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

-трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначен для сознательного освоения учащимися техники страховки и само страховки юными спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

- *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
- *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Потому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

1.4. Планируемые результаты

Первый год обучения:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- о развитии скалолазания;
- о правилах поведения на тренировках в спортивном зале и ТБ на скалодроме;
- о гигиене скалолаза и туриста;
- об основных правилах лазания;
- об основных приёмах лазания;
- о способах страховки;
- о поведении при срыве;
- о значении ФК и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять утреннюю зарядку;

- правильно обращаться со страховочной системой;
- вязать узел проводник-восьмёрка;
- выполнять основные приёмы лазания;
- выполнять скоростное лазание и лазание на трудность;
- правильно вести себя при срыве;
- выполнять ОРУ и упражнения ОФП;

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:
нацеливать себя на выполнение поставленной задачи;
внимательно слушать педагога, воспринимать информацию, делать выводы;
ясно выражать свои мысли, используя терминологию скалолазания;
задавать уточняющие вопросы.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (Приложение №1.)

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся на скалодроме общей площадью 32 кв. м и высотой 3,5 м. Также имеются тренажерный зал и душ.

Снаряжение и инвентарь для занятий: зацепы скалолазные, шведская лестница, маты спортивные, страховочные системы и карабины, веревки и др. Также для занятий используется мультимедийное оборудование.

2.3. Формы аттестации

Наблюдение на занятиях, контроль качества выполнения конкретных заданий, результат тестовых заданий, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных занятий, медицинский контроль.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Приседания на одной ноге	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед согнувшись	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6

6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)					
	7	8	9	10	11	12
Рост						+
Мышечная масса						+
Сила						
Быстрота			+	+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+		
Скоростная выносливость						
Анаэробные возможности		+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+		
Координационные способности	+	+	+	+	+	
Равновесие	+	+	+	+	+	

2.5. Список литературы

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
 2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
 3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
 4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
 5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
 6. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
 7. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
- Дополнительная
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
 11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
 12. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
 13. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
 14. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
 15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
 16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На- батниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
 17. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
 18. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
 19. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
 20. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
 21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
 22. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
 23. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
 24. Мищенко В.С.Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
 25. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
27. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
28. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
29. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лес-гафта. - Санкт-Петербург, 2001.
30. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2003.

Календарный учебный график

№ п/п	Число	Месяц	Форма занятия	Место проведения	Содержание занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	1 неделя	октябрь	Теория	скалодром	Техника безопасности при занятиях	1	Текущий
2	2 неделя	октябрь	Теория	скалодром	Теоретическая подготовка	1	Текущий
3	3 неделя	октябрь	Практика	скалодром	Основные техники скалолазания	1	Промежуточный
4	4 неделя	октябрь	Практика	скалодром	Практическая подготовка	1	Промежуточный
5	1 неделя	ноябрь	Теория	скалодром	Психологическая подготовка	1	Текущий
6	2 неделя	ноябрь	Теория	скалодром	Восстановительные мероприятия	1	Текущий
7	3 неделя	ноябрь	Практика	скалодром	ОФП	1	Промежуточный
8	4 неделя	ноябрь	Теория	скалодром	Навыки в других видах спорта	1	Текущий
9	1 неделя	декабрь	Практика	скалодром	Зачетные требования	1	Промежуточный
10	2 неделя	декабрь	Практика	скалодром	Зачетные требования	1	Промежуточный
	Всего					10	

УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «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.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

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

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

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

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «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.

9. «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.

10. «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.

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

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

12. «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.

13. «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.

14. «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.

15. «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.

16. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

17. ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.