УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного учреждения дополнительного образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «30» августа 2024г. |

Программа кружка

**«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

(туристско-краеведческий профиль, базовый уровень изучения

образовательной области «Скалолазание спортивное»)

Разработчик:

Койпиш Елена Николаевна,

методист

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Сеница, 2024

**Общие положения**

Программа кружка составлена в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (туристско-краеведческий профиль, образовательная область «Скалолазание спортивное»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.10.2023 № 325 [3] и является доработанной программой объединения по интересам «Спортивное скалолазание» автора-составителя Максимени И.Ю. [10].

**Актуальность** программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в Беларуси, необходимостью создания стройной системы обучения безопасному лазанию и подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

**Целью** настоящей программы является формирование физически развитой, социально активной, интеллектуально и творчески развитой личности учащегося через занятия скалолазанием спортивным.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса для начинающих скалолазов на этапе начальной скалолазной подготовки, по построению и содержанию годичного цикла занятий, системе медико-биологического обеспечения. Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

*Обучающие:*

Обучить базовой технике лазания (преодоление «скальных» маршрутов в видах «боулдеринг» и «скорость» на скалолазном стенде).

*Развивающие:*

Создать условия для развития координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

*Воспитательные:*

Содействовать созданию сплочённого детского коллектива.

Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т. д.)

Воспитать бережное отношение к окружающей среде.

**Методические условия реализации программы**

Основными формами учебного процесса при реализации образовательной программы являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

массовые мероприятия;

тестирование и медицинский контроль;

проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;

медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

открытые занятия.

**Основными методами** реализации образовательной программы «Спортивное скалолазание» являются:

общепедагогические методы обучения (беседа, обзор, рассказ, мастер-класс, инструкция, презентация);

методы организации учебно-тренировочной деятельности (демонстрация, иллюстрация, педагогическое требование, самостоятельное выполнение упражнений);

методы стимулирования поведения учащихся (дифференцированное обучение, соревнование, перспектива, поощрение);

методы контроля и оценки учебно-тренировочной деятельности и поведения учащихся (беседа, тестирование, ранжирование, анализ результатов деятельности, самоанализ, самоконтроль, рефлексивные методы).

В группах на начальном этапе подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Формы подведения итогов** образовательного процесса в кружке «Спортивное скалолазание»: открытое, итоговое занятие, результаты выступления учащихся на фестивалях и соревнованиях различного уровня, контрольное тестирование, квалификационные тесты (нормативы).

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет.

Общее количество часов в год: 72 часа в год (144 часа за 2 года).

Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность одного учебного часа: 45 минут.

Продолжительность одного занятия: 1 час.

Нормы наполнения группы: до 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая, в т.ч. выступление на всевозможных турнирах и соревнованиях.

**Санитарно-гигиенические требования:** помещение, соответствующее требованием техники безопасности и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

Зачисление в объединение по интересам производится в начале учебного года на основании заявления учащегося и медицинской справки.

**Кадровое обеспечение**: педагог с опытом работы в данной области, имеющий спортивно-туристскую подготовку.

**Ресурсное обеспечение:** материально-техническое – зал со скалолазным стендом, компьютер, скалолазное снаряжение, спортивный инвентарь, литература.

**Задачи 1-го года обучения**

*Обучающие*

обучить базовой технике лазания - преодоление «скальных» маршрутов в виде «боулдеринг» на скалолазном стенде;

обучить основным приёмам страховки и самостраховки;

*Развивающие*

развивать личностные качества (ответственность, отзывчивость, самостоятельность, коллективизм);

помочь овладеть основными теоретическими знаниями в области скалолазания;

*Воспитательные*

повысить уровень физической подготовленности;

воспитывать у учащихся командный дух;

**Учебно-тематический план**

**(1-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов занятий**  **теоретических/практических** | | | |
| Всего часов | теоретических | практических |
|  | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 1. | Развитие скалолазания спортивного в Республике Беларусь и в мире | 2 | 2 | - |
| 2. | Правила поведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Снаряжение и экипировка скалолаза | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки и самоконтроль | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 28 | - | 28 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 7. | Техническая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 8. | Тактическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Правила участия в соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 |
| 12. | Выполнение контрольных нормативов | 2 | - | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **72** | **14** | **58** |

**Содержание программы**

**1-й год обучения**

Вводное занятие

Организация работы кружка. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

*Практические занятия.*

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

**1. Развитие скалолазания спортивного в Республике Беларусь и в мире**

Скалолазание как вид спорта (презентация, беседа, демонстрация). Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического воспитания. История возникновения и развития скалолазания. области, городе, регионе.

*Практика:* Просмотр и обсуждение видеофильмов о скалолазании.

**2. Правила поведения и меры безопасности на занятиях**

Безопасное поведение учащихся при проведении занятий на скальных тренажерах (скалодромах). Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скальном тренажере. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки. Значение самостраховки.

*Практика:* Применение различных приемов страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя). Использование веревки и страхующих устройств. Использование страховочной системы и карабинов.

**3. Снаряжение и экипировка скалолаза**

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

*Практика:* Подбор обуви, работа с карабинами.

**4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки и самоконтроль**

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима 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.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности спортсмена и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

*Практика:* Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Обучение методам самоконтроля за состоянием организма по объективным (вес, пульс, контроль артериального давления) и субъективным (ощущения, сон, аппетит) показателям.

**5. Общая физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Особенности физической нагрузки при лазании. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях.

*Практика:*

Упражнения и комплексы на развитие общей физической подготовки: развития физических качеств и способностей, двигательных функций. Упражнения для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза:

упражнения для пояса верхних конечностей: маховые движения во всех плоскостях; сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; упражнения на растягивание мышц предплечья и плеча;

упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнения для воспитания гибкости;

упражнения с сопротивлением. упражнения с предметами;

упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую; подпрыгивания с двойных оборотом скакалки;

прыжки со скакалкой, двигаясь прямо и по кругу;

упражнения с набивным мячом: мяч в руках - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и туловищем;

перебрасывания мяча стоя в парах и кругу из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) разными способами – толчком от грудей, от плеча одной рукой, бросок двумя руками через голову, между ног;

соревнования на дальность броска одной и двумя руками, эстафеты с мячами. упражнения на гимнастических снарядах;

упражнения на гимнастической скамье: сидя – наклоны и повороты туловища, поднимание ног или туловища вверх, сведение и разведение ног, круговые движения, удержание ног или туловища в разнообразных положениях;

прыжки через скамейку, на скамейку;

упражнения на гимнастическом канате: лазание по канату с помощью рук и ног, без помощи ног, поднимание ног вверх в висе на двух руках, на одной руке.

упражнения на брусьях: упор на руках, стойка на прямых руках, сгибание и разгибание рук, удержание прямых или согнутых ног под разными углами к туловищу в упоре на руках. на перекладине: подтягивания разными хватами (узким, широким, обратным), разновысокие подтягивания;

поднимание прямых и согнутых ног к перекладине, удержание поднятых ног;

подъём переворотом. на гимнастической стенке: в висе – поднимание и опускание прямых ног под разным углом к туловищу, круговые движения ногами; стоя возле стенки – наклоны назад; стоя – махи правой (левой) ногой в стороны, назад;

подвижные игры и эстафеты, элементы спортивных игр, элементы и упражнения из легкой атлетики, гимнастические упражнения, элементы йоги;

спортивные игры;

**6. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки.

*Практика:*

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Бег на короткие (30, 60, 100 м) дистанции, бег с внезапной сменой направления; бег с ускорением по сигналу. Выпрыгивания вверх с опорной ноги и двух рук на шведской лестнице. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча. Прыжки на скакалке за 10-15 сек, с двумя и тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с места или с разбега; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные отжимания за интервал времени (10 сек). Скоростной подъем по шведской лестнице. Смена ног прыжками на зацепе. Запрыгивания на планку кампусборда или активный зацеп за интервал времени (10 сек).

Упражнения для воспитания ловкости:

Жонглирование теннисными мячами или другими небольшими предметами. Упражнения для развития равновесия: ходьба по ограниченной поверхности, ходьба с закрытыми глазами, стойки на одной и двух ногах с закрытыми глазами. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для воспитания силовых способностей:

Подтягивания на перекладине на двух и одной руке. Разновысокие подтягивания; подтягивания с удержанием промежуточных положений сгиба руки в течение некоторого времени (5, 10 сек); перекаты с одной руки на другую (и.п. - подбородок над одной из кистей рук); подтягивания на планках разной ширины. Висы на перекладине и планках, на планках разной ширины на одной и двух руках. Передвижение по скалолазному тренажеру только с помощью рук. Лазание коротких и трудных трасс (боулдерингов). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях. Приседания на одной ноге; зашагивание одной ногой на ступень высотой около 0,8 -1, 2м.

Упражнения для воспитания выносливости:

Бег по пересеченной местности. Плавание разнообразными способами. Висы на прямых и согнутых руках на перекладине. Подтягивание максимальное количество раз на перекладине да двух руках. Висы на зацепах или планках на одной и двух руках с дозированным отдыхом. Лазание по длинным трассам средней трудности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела, скоростное лазание в соревновательном режиме с дозированным отдыхом.

Упражнения для воспитания гибкости:

Маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. «Мост» из стойки на руках, из положения лежа на спине, наклоном назад. Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинистые покачивания в положении выпада. Статические удержания поднятых ног (вперед, в стороны) для развития активной гибкости. Шпагаты и полушпагаты.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп предплечья и пальцев рук. Упражнения на кампусборде и на зацепках.

**7. Техническая подготовка**

Техника – основа спортивного мастерства. Основы техничного лазания на искусственном и естественном рельефе. Элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на результат. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

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

*Практика:* Техника лазания траверса. Выполнение «выката», «дотягивания», смена рук и ног на различных зацепках. Лазание «крестом». Правильная постановка ног на различном рельефе. Выполнение разнообразных хватов. Техника преодоления карнизов, выступающего рельефа. Использование рельефа ногами. Техника лазания по углам. Техника выполнения лазания на скорость. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки.

**8. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактика спортсмена – его поведение в процессе лазания и соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе учебного занятия и спортивной тренировки. Основные тактические положения. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Содержание тактической подготовки, приемы.

*Практика:*

Тактические упражнения по преодоления различных сложных участков маршрута. Отработка тактических приёмов лазания на скорость. Тактические упражнения на распределение усилий при прохождении болдеринговых коротких трасс и длинных маршрутов.

**9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу. Психологическая подготовка к спортивных 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, воспитании воли.

*Практика:*

Игры и упражнения на психологическую разгрузку.

**10. Правила участия в соревнованиях**

Виды соревнований (лазание на сложность, лазание на скорость, боулдеринг). Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Правила старта и финиша, бонус. Детские и юношеские соревнования и фестивали по скалолазанию. Права и обязанности участников соревнований.

*Практика:* Участие в организационных мероприятиях к соревнованиям, судейская практика в учебных соревнованиях.

**11. Участие в соревнованиях**

Участие в учебных соревнованиях, фестивалях по скалолазанию, первенствах района, области, республики.

**12. Выполнение контрольных нормативов**

Тесты по физической подготовленности учащихся. Правильность выполнения тестовых упражнений.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**1-го года обучения**

На завершающем этапе 1-го года обучения в кружке «Спортивное скалолазание» учащиеся должны:

овладеть основными терминологическими понятиями, применяемыми в скалолазании («страховка готова?», «выдай», «выбери», «закрепи», «вниз», «траверс»);

уметь выполнять элементы самостраховки;

уметь пользоваться страховочным снаряжением (одевать обвязку, замуфтовывать карабин, правильно вщелкиваться в страховочную веревку);

уметь правильно выполнять простые технические элементы лазания;

овладеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями;

принимать участие в учебных соревнованиях и фестивалях различного уровня;

развивать личностные качества (ответственность, отзывчивость, самостоятельность, коллективизм);

повысить уровень физической подготовленности и выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**Задачи 2-го года обучения**

*Обучающие:*

Обучить базовой технике лазания (преодоление «скальных» маршрутов в видах «боулдеринг» и «скорость» на скалолазном стенде).

*Развивающие:*

Создать условия для развития координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

*Воспитательные:*

Содействовать созданию сплочённого детского коллектива.

Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т. д.)

Воспитать бережное отношение к окружающей среде.

**Учебно-тематический план**

**(2-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Темы, разделы программы** | **Количество часов занятий (теоретических/практических)** | | | |
| Всего часов | теоретических | практических |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 1. | Краткий обзор развития скалолазания в мире и Беларуси | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Правила поведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 25 | - | 25 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 7. | Техническая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 8. | Тактическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Правила участия в соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Участие в соревнованиях | 8 | - | 8 |
| 12. | Выполнение контрольных нормативов | 2 | - | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **72** | **13** | **59** |

**Содержание программы**

**2-й год обучения**

**Вводное занятие**

Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Диагностика знаний учащихся на начало учебного года

**1. Краткий обзор развития скалолазания в мире и Беларуси**

Скалолазание как вид спорта (презентация, беседа, демонстрация). Связь скалолазания с альпинизмом. История возникновения и развития скалолазания. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты Мира, Европы.

*Практика:* Просмотр и обсуждение видеофильмов о скалолазании, Олимпийских играх, соревнованиях. Участие во встречах и беседах со спортсменами-скалолазами.

**2. Правила поведения и меры безопасности на занятиях**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скальном тренажере. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

*Практика:* отработка порядка верхней страховки.

**3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь**

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

*Практика:* бухтовка верёвки для различных целей.

**4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима 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 спортсмена и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

Режим спортсмена. Антидопинговый контроль НАДА.

*Практика:* Тестирование НАДА.

**5. Общая физическая подготовка**

*Практика:*

Упражнения и комплексы на развитие общей физической подготовки: развития физических качеств и способностей, двигательных функций. Упражнения для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза:

упражнения для пояса верхних конечностей: маховые движения во всех плоскостях; сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; упражнения на растягивание мышц предплечья и плеча;

упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнения для воспитания гибкости;

упражнения с сопротивлением. упражнения с предметами;

упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую; подпрыгивания с двойных оборотом скакалки;

прыжки со скакалкой, двигаясь прямо и по кругу;

упражнения с набивным мячом: мяч в руках - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и туловищем;

перебрасывания мяча стоя в парах и кругу из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) разными способами – толчком от грудей, от плеча одной рукой, бросок двумя руками через голову, между ног;

соревнования на дальность броска одной и двумя руками, эстафеты с мячами. упражнения на гимнастических снарядах;

упражнения на гимнастической скамье: сидя – наклоны и повороты туловища, поднимание ног или туловища вверх, сведение и разведение ног, круговые движения, удержание ног или туловища в разнообразных положениях;

прыжки через скамейку, на скамейку;

упражнения на гимнастическом канате: лазание по канату с помощью рук и ног, без помощи ног, поднимание ног вверх в висе на двух руках, на одной руке.

упражнения на брусьях: упор на руках, стойка на прямых руках, сгибание и разгибание рук, удержание прямых или согнутых ног под разными углами к туловищу в упоре на руках. на перекладине: подтягивания разными хватами (узким, широким, обратным), разновысокие подтягивания;

поднимание прямых и согнутых ног к перекладине, удержание поднятых ног;

подъём переворотом. на гимнастической стенке: в висе – поднимание и опускание прямых ног под разным углом к туловищу, круговые движения ногами; стоя возле стенки – наклоны назад; стоя – махи правой (левой) ногой в стороны, назад;

подвижные игры и эстафеты, элементы спортивных игр, элементы и упражнения из легкой атлетики, гимнастические упражнения, элементы йоги;

спортивные игры;

**6. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки.

*Практика:*

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Бег на короткие (30, 60, 100 м) дистанции, бег с внезапной сменой направления; бег с ускорением по сигналу. Выпрыгивания вверх с опорной ноги и двух рук на шведской лестнице. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча. Прыжки на скакалке за 10-15 сек, с двумя и тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с места или с разбега; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные отжимания за интервал времени (10 сек). Скоростной подъем по шведской лестнице. Смена ног прыжками на зацепе. Запрыгивания на планку кампусборда или активный зацеп за интервал времени (10 сек).

Упражнения для воспитания ловкости:

Жонглирование теннисными мячами или другими небольшими предметами. Упражнения для развития равновесия: ходьба по ограниченной поверхности, ходьба с закрытыми глазами, стойки на одной и двух ногах с закрытыми глазами. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для воспитания силовых способностей:

Подтягивания на перекладине на двух и одной руке. Разновысокие подтягивания; подтягивания с удержанием промежуточных положений сгиба руки в течение некоторого времени (5, 10 сек); перекаты с одной руки на другую (и.п. - подбородок над одной из кистей рук); подтягивания на планках разной ширины. Висы на перекладине и планках, на планках разной ширины на одной и двух руках. Передвижение по скалолазному тренажеру только с помощью рук. Лазание коротких и трудных трасс (боулдерингов). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях. Приседания на одной ноге; зашагивание одной ногой на ступень высотой около 0,8 -1, 2м.

Упражнения для воспитания выносливости:

Бег по пересеченной местности. Плавание разнообразными способами. Висы на прямых и согнутых руках на перекладине. Подтягивание максимальное количество раз на перекладине да двух руках. Висы на зацепах или планках на одной и двух руках с дозированным отдыхом. Лазание по длинным трассам средней трудности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела, скоростное лазание в соревновательном режиме с дозированным отдыхом.

Упражнения для воспитания гибкости:

Маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. «Мост» из стойки на руках, из положения лежа на спине, наклоном назад. Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинистые покачивания в положении выпада. Статические удержания поднятых ног (вперед, в стороны) для развития активной гибкости. Шпагаты и полушпагаты.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп предплечья и пальцев рук. Упражнения на кампусборде и на зацепках.

**7. Техническая подготовка**

Техника – основа спортивного мастерства. Основы техничного лазания на искусственном и естественном рельефе. Элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на результат. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

*Практика:*

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

Техника лазания траверса. Выполнение «выката», «дотягивания», смена рук и ног на различных зацепках. Лазание «крестом». Правильная постановка ног на различном рельефе. Выполнение разнообразных хватов. Техника лазания на нависании. Техника преодоления карнизов, выступающего рельефа. Использование рельефа ногами. Каминное лазание. Техника лазания по углам. Техника выполнения потолочного лазания. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки.

**8. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактика спортсмена – его поведение в процессе лазания и соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе учебного занятия и спортивной тренировки. Основные тактические положения. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Содержание тактической подготовки, приемы.

*Практика:*

Тактические упражнения по преодоления различных сложных участков маршрута. Отработка тактических приёмов лазания на скорость. Тактические упражнения на распределение усилий при прохождении боулдеринговых коротких трасс и длинных маршрутов.

**9. Психологическая подготовка**

Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Практика:*

Игры и упражнения на психологическую разгрузку. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

**10. Правила участия в соревнованиях**

Виды соревнований (лазание на сложность, лазание на скорость, боулдеринг). Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Правила старта и финиша, бонус. Детские и юношеские соревнования и фестивали по скалолазанию. Права и обязанности участников соревнований.

*Практика:* Участие в организационных мероприятиях к соревнованиям (маркировка зацепов, обслуживание скалодрома), судейская практика в учебных соревнованиях.

**11. Участие в соревнованиях**

Участие в учебных соревнованиях, фестивалях по скалолазанию, первенствах района, области, республики.

**12. Выполнение контрольных нормативов**

Тесты по физической подготовленности учащихся. Правильность выполнения тестовых упражнений.

**Ожидаемые результаты освоения программы 2-го года обучения**

На завершающем этапе второго года обучения в кружке «Спортивное скалолазание» учащиеся должны:

овладеть основными терминологическими понятиями, применяемыми в скалолазании («страховка готова?», «выдай», «выбери», «закрепи», «вниз», «траверс») и применять их на практике;

правильно выполнять элементы страховки при лазании в паре с верхней страховкой;

уметь выполнять элементы самостраховки;

уметь пользоваться страховочным снаряжением (одевать обвязку, замуфтовывать карабин, правильно вщелкиваться в страховочную веревку, бухтовать верёвки для разных целей);

уметь правильно выполнять основные технические элементы лазания;

овладеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями;

принимать участие в соревнованиях и фестивалях различного уровня;

развивать личностные качества (ответственность, отзывчивость, самостоятельность, коллективизм);

повысить уровень физической подготовленности и выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**Педагогический контроль**

На начальном этапе учебно-тренировочного процесса желательно учитывать индивидуальную динамику физической подготовленности. Для оценки общей физической подготовленности использовать следующие тесты: челночный бег (3\* 10м) - (в секундах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжок в длину с места (в сантиметрах), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз). Для оценки специальной физической подготовленности возможно применять тесты: вис на перекладине или на активной зацепке (в секундах), подтягивание на высокой перекладине (количество раз), приседание на одной ноге (количество раз), удержание статического равновесия (тест «Фламинго») (в секундах), лазание вверх-вниз на шведской лестнице за 30 секунд (количество раз), поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (количество раз).

**Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. «О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 11.12.2020, № 301 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 319) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238828>. – Дата доступа: 15.08.2024.

3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 15.08.2024.

4. «Об определении порядка утверждения программ объединений по интересам с повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины» [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Республики Беларусь, 23.10.2017, № 641 // Информационно-правовая система нормативка.by. – Режим доступа: <https://normativka.by/lib/document/67829>. – Дата доступа: 10.08.2024.

5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 08.08.2024.

7. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 19.08.2024.

8. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 02.08.2024.

9. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования» [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 15.08.2024.

10. Учебные программы для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных учреждений. Туризм и краеведение / Н.К. Катович и [др.]; под общ. ред. С.С. Митраховича. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2009. – 256 с.

**Литература для педагога**

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский – М.: Вилад, 1996.
3. Гуревич, Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Н.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1995.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. – М.: ФиС, 1992.
6. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский.- М.: ФиС, 1987.
7. Платонов, В. Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры / В.Я. Платонов. – Киев: Высшая школа, 1984.
8. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
9. Спортивное скалолазание – Режим доступа: //<http://www.rusclimbing.ru>/. Дата доступа: 28.07.2024г.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.