

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Одоевский Дом детского творчества»

Обсуждена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
МКУДО «ОДДТ»  
протокол от 30.08.2022 г. № 1



Утверждаю  
Директор МКУДО «ОДДТ»  
Л.Ю. Могунова  
приказ от 30.08.2022 г. № 23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Срок реализации: 1 год  
Уровень реализации: начальное общее образование  
Возраст: 7- 11 лет

подготовил:  
Клейменов Владимир Геннадьевич,  
педагог дополнительного  
образования

Одоев 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

**Направленность программы:** туристско - краеведческая.

**Актуальность программы:**

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 молодежи 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.

**Отличительные особенности программы:**

Данная программа создана на основе программы педагогов дополнительного образования ГБУ ДО ДДТ Красносельского района г. Санкт-Петербурга Арбузова С.С. и Егоровой М.В. Отличие программы состоит в том, что основная цель ее – это не спортивные результаты (выполнение спортивных разрядов), а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами туризма, скалолазания, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство спортивно-туристского направления Дома детского творчества.

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей от 8 до 12 лет, любого пола. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как данная программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем, и в восьмом классе.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, в объеме 216 учебных часов, 6 часов в неделю.

**Цели и задачи программы:**

Основной целью данной программы является создание условий для воспитания, обучения и духовного развития учащихся, формирования грамотного отношения к себе, воспитания волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

Развивающие

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

Воспитательные:

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Условия набора учащихся:

Набор детей 8-12 лет производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Количество детей в группе: оптимальное 10 человек, допустимое - 15 человек.

### ***В итоге занимающиеся должны научиться:***

- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- применять на выездах знания, умения, навыки начальной туристской подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с данной программой в течение учебного года по учебному плану. В летние каникулы предусматриваются выезды на естественные полигоны в Одоевском районе Тульской области, участие в соревнованиях по скалолазанию.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, скалодрома и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса

### **Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа в помещении и на выезды с ночевкой в полевых условиях в теплые месяцы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера, компьютер);
- снаряжение и спортивное оборудование для занятий, полевых и учебно-тренировочных сборов и соревнований

### **Промежуточная аттестация, планируемые результаты:**

По завершении обучения по программе «Скалолазание» обучающиеся должны

- достигнуть определенных спортивных результатов,
- уметь организовывать свой быт в лесу,
- знать алгоритм оказания первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего,

- продолжать спортивное совершенствование.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к обучению
- знание социальных норм, правил поведения
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения
- формирование основ экологической культуры

Метапредметные результаты:

***Коммуникативные***

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность

***Регулятивные***

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

***Познавательные***

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты:

знание основ безопасной жизнедеятельности

физическое совершенство

навыки скалолазания и туристского быта

навыки участия в соревнованиях.

В 2022 году программа доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года, а также требованиями СанПиНа

## Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Беседа «Физическая культура и спорт в России»	2	0	2	Беседы.
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	0	2	
3.	Краткий обзор развития скалолазания. История спортивного скалолазания	4	0	4	
4.	Первая доврачебная помощь	4	4	8	
5.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	2	2	4	
6.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	4	0	4	
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	0	4	
8.	Охрана природы	2	0	2	
9.	Спортивный инвентарь. Скалолазное снаряжение.	2	4	6	
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	
10.	Упражнения для развития выносливости	1	19	20	Наблюдение в течение тренировочного процесса. Зачеты. Соревнования.
11.	Упражнения для развития быстроты	1	19	20	
12.	Упражнения на развитие силы	1	19	20	
13.	Упражнения на развитие гибкости	1	19	20	
14.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	1	19	20	
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	
15.	Основы техники спортивного скалолазания	4	26	30	
16.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	36	40	
17.	Техника страховки	2	8	10	
	<b>ИТОГО</b>	<b>43</b>	<b>175</b>	<b>216</b>	

## Содержание:

### I. Теоретическая подготовка. (36 ч)

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж. 2 ч

##### *Теория:*

Цели и задачи программы и учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Беседа «Физическая культура и спорт в России»

#### 2. Техника безопасности 2ч

##### *Теория:*

Беседа «Наша безопасность». Правила поведения на занятиях, Профилактика травматизма. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Гимнастическая страховка. Типичные ошибки при страховке. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием. Основные узлы, используемые в скалолазании. Нижняя страховка. Питьевая вода и места купания.

##### *Практика:*

Освоение техники гимнастической страховки.

#### 3. Краткий обзор развития скалолазания в России. История спортивного скалолазания. 4 ч

##### *Теория:*

Скалолазание как древнейший способ передвижения человека по скалам в поисках пищи и спасения от хищников. Характеристика скалолазания как вида спорта и как вида отдыха. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

#### 4. Первая доврачебная помощь. 8 ч

##### *Теория:*

Мелкие травмы (ссадины, порезы, ушибы и т.п.), их обработка.

*Практика:* Оказание первой медицинской помощи при мелких травмах

#### 5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. 4 ч

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

#### 6. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание. 4 ч

##### *Теория:*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

#### 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 4 ч

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

#### 8. Охрана природы. 2 ч

##### *Теория:*

Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Бережное отношение к флоре и фауне скальных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Правила пребывания на скальных полигонах Ленинградской области.

#### 9. Спортивный инвентарь. 6 ч

##### *Теория:*

Знакомство с оборудованием и снаряжением. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Шведская стенка, турник. Снаряжение для занятий скалолазанием. Одежда. Обувь. Скальные туфли. Страховочная система, карабины. Магнезия.

##### *Практика:*

Правильное использование оборудования и снаряжения. Использование страховочных систем.

### II. Общая физическая подготовка. 100 ч

Основной целью ОФП является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся развивать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

#### 10. Упражнения для развития выносливости. 20 ч

##### *Теория:*

Беседа «Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости».

##### *Практика:*

Развитие с помощью аэробной нагрузки: различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры.

#### **11. Упражнения для развития быстроты. 20 ч**

##### **Теория:**

«Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».

##### **Практика:**

Бег с высокого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапными остановками. Эстафеты: с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

#### **12. Упражнения на развитие силы. 20 ч**

##### **Теория:**

«Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».

##### **Практика:**

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из виса на перекладине.

#### **13. Упражнения на развитие гибкости. 20 ч**

##### **Теория:**

«Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости».

##### **Практика:**

Специальные упражнения на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

#### **14. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений. 20 ч**

##### **Теория:**

«Координационные способности», «Понятие ловкости».

##### **Практика:**

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

### **III. Техническая подготовка. 80 ч**

#### **15. Основы техники спортивного скалолазания. 30 ч**

##### **Теория:**

Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

##### **Практика:**

Отработка технических приемов.

#### **16. Специальные приёмы спортивного скалолазания. 40 ч**

##### **Теория:**

Техника прохождения карнизов, нависаний. Лазание в распоре. Выполнение разворотов, выходов на ногу. Самостраховка и способы ее применения.

##### **Практика:**

Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании (см. Приложение 4).

#### **14. Техника страховки. 10 ч**

##### **Теория:**

«Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение самостраховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

##### **Практика:**

Обучение основам техники страховки и самостраховки:

- узел булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение технике страховки с верхней веревкой;
- обучения технике самостраховки(правильное падение).

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы

Для выявления результативности обучения применяются комплекты тестовых заданий и диагностических игр.

### Система контроля результативности обучения

Основные формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Основные формы выявления результатов обучения:

наблюдение на выездах, анализ качества выполнения заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по организации учебно-тренировочных сборов, тестирование.

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Промежуточная аттестация и контроль – апрель-май

Формы и методы подведения итогов реализации программы:

наблюдение на занятиях и выездах, контроль качества выполнения конкретных заданий, анализ результатов участия в соревнованиях, результат тестовых заданий.

### Методические материалы

Педагогические методики и технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

Педагогические принципы организации учебного процесса:

- *Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.*
- *Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.*
- *Принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход).*
- *Принцип деятельностного подхода.*

Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

- *Принцип творчества.*

Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

- *Принцип разновозрастного единства.*

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- *Принцип открытости системы.*

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.



Дидактические материалы.

Тема	Используемые формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Беседа
Первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература по теме, видеофильмы	Беседа
Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, практические	Раздаточный материал, видеофильмы, литература по теме	Беседа, наблюдение
Охрана природы	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Видеофильм	Беседа
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные, показ	Спортивный инвентарь	
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	
Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, индивидуальные спортивные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	
Упражнения на развитие силы	Работа в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	
Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	Работа в парах, эстафеты, командные игры, индивидуальные упражнения	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Стенд, шведская стенка	Прохождение дистанций заданной сложности, участие в соревнованиях
Специальные приёмы	Выполнение индивидуальных	Словесные, показ,	Стенд, кампусборд,	Прохождение дистанций с

спортивного скалолазания	заданий под руководством педагога	практические (выполнение упражнений)	ногоход, шведская стенка	выполнением заданных технических приёмов, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Показ, практические (участие в соревнованиях)	Календарь соревнований. Спортивный дневник	
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ, практические (выполнение упражнений)	Специальное снаряжение для скалолазания. Туристское снаряжение	
Правила, организация и проведение соревнований	Лекция, ознакомление с материалами в электронном виде	Словесные, показ	Раздаточный материал, компьютер	Тестирование с использованием компьютерной программы
Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Туристское снаряжение, информационные стенды, плакаты, фотоальбомы	Анализ участия в соревнованиях
Скалолазание и альпинизм	Беседа, просмотр видеофильмов, работа в парах	Словесные, показ, практические	Литература по теме, видеофильмы. Специальное снаряжение для скалолазания.	Наблюдение
Планирование тренировки	Индивидуальная беседа	Словесные, практические	Тетрадь планирования	

### Информационные источники

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

## Список литературы для педагогов.

1. Гуреев Н.В. «Активный отдых»;
2. Козлова Ю.В. «Полевой туристический лагерь школьников» М. «Школа» 1997.
3. Костбур А.А. «Медицинский справочник туриста» М. Профиздат, 1990.
4. «Разрядные требования по спортивному туризму» М. Госкомитет РФ по ФКСиТ. «Спутник туриста» Москва 2001 г.
6. Бардин К. «Азбука туриста» М., 1981 г.
7. Ю.А. Штюрмер «Краткий справочник туриста» М. Профиздат, 1985 г.
8. В.Ф. Шимановский «Питание в туристическом походе» М. Профиздат, 1988 г.
9. В.И. Курилова «Туризм» М «Просвещение», 1988 г.

## Список литературы для детей.

1. В.А. Лисаев «Сквозь седые века», 2002 г.
2. В.И. Курилова, «Туризм», М. 1988 г.
3. В.В. Ярошенко, «В поход классом», М. 2004 г.
4. Ю.В. Козлов, «Туристский клуб школьников», М. 2004 г.
5. И.В. Зорин, «Туризм и охрана окружающей среды», М. 1996 г.

## Интернет-источники:

1. Сайт Федерации скалолазания СПб <http://spbclimbing.ru/>
2. Сайт Федерации спортивного туризма СПб <http://rfstspb.ru/>
3. Сайт «Балтийский берег» <http://www.balticbereg.ru>
4. Сайт поисковой системы «Google» <https://www.google.ru>

## Перечень снаряжения для реализации программы

### ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Групповое снаряжение на одну учебную группу:

1. Веревка диаметром 10 мм динамическая 2 шт. по 50 м, 3 шт. по 20 м
2. Веревка диаметром 10 мм статическая 2 шт. по 50 м, 3 шт. по 20 м
3. Карабин 20 шт.
4. Страховочное устройство 3 шт.
5. Карты спортивные 15 шт.
6. Страховочная система 10 шт.
7. Каска 3 шт.
8. Компас 5 шт.
9. Перчатки 3 пары
10. Мешочек с магниезией 1 шт.

### КОМПЛЕКТ ГРУППОВОГО ОБЩЕТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ

1. Палатка 4х-местная 4 шт.
2. Костровой тент 1 шт.
3. Топор 1 шт.
4. Пила 1 шт.
5. Костровой трос в комплекте 1 шт.
6. Набор котлов 3 шт.
7. Половник 2 шт.
8. Костровые рукавицы 1 пара
9. Лопатка 1 шт.
10. Веревка хозяйственная 1 шт.
11. Ремонтный набор
12. Аптечка
13. Растопка для костра
14. Хознабор для мытья посуды

### Аптечка для занятий в зале

1. Обеззараживающие (зелень бриллиантовая, йод, перекись водорода)
2. Перевязочные (бинт стерильный, бинт эластичный, вата, жгут)

Состав снаряжения, аптечки, ремнабора корректируется в зависимости от сезона и длительности мероприятия.

## **Упражнения по скалолазанию в игровой форме для детей от 7 до 10 лет**

**Скалолазание.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.)

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей, 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 залезают 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 лазают 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 лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

### **4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»**

Дети лазают 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 пролезает 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»**

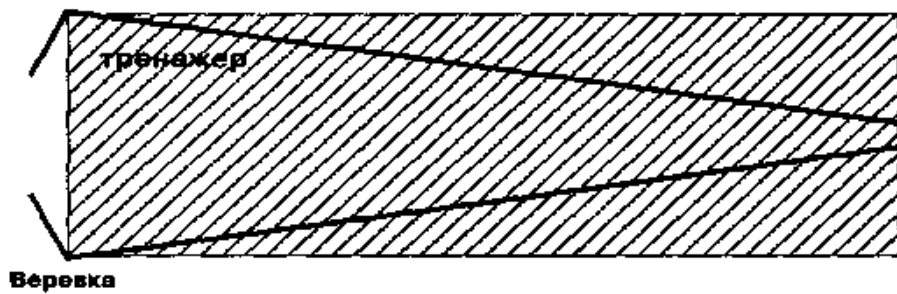
Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

#### **16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ**

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

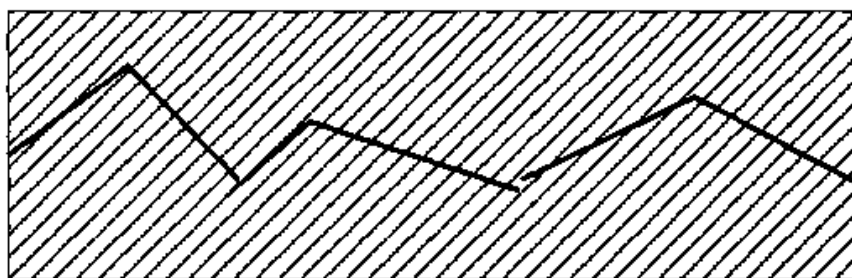
2. Веревка вешается таким образом (рис. 1):



**Рис. 1**

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).



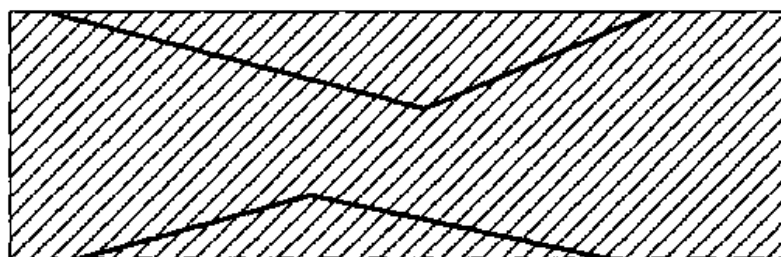
**Рис. 2**

4. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

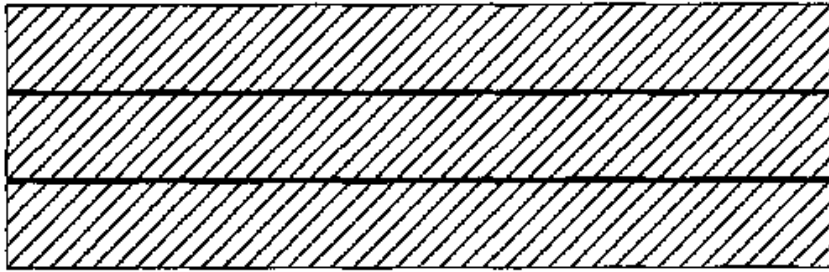
5. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты (см. рис. 3-5).



**Рис. 3**



**Рис. 4**



**Рис. 5**

И т.п. Лезть следует как внутри, так и снаружи, не выходя за ограничения.

### **17. 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. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

### **18. 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.

#### **Специальные приемы спортивного скалолазания (комплекс специальных упражнений)**

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения воспитанников и физической подготовленности учащихся. Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке, выход в упор из вися на перекладине, подтягивания в висе на пальцах на доске, подтягивания на зацепках, подтягивания с изменением расстояния между руками, подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав, подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов., выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину, подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»), подтягивания с «уголком», подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.



## **Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию на искусственных скалодромах для учащихся**

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию должна находиться на рабочем месте у педагога.
2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться, как нарушение трудовой дисциплины.
3. Не допускаются к занятиям на скалодроме учащиеся без специальной спортивной обуви и одежды.
4. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия немедленно сообщить педагогу.
5. О каждом несчастном случае, происшедшем с учащимся на занятиях, необходимо немедленно сообщить педагогу.

### **ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ**

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр личного страховочного снаряжения. Снять украшения. Использование неисправного и непроверенного снаряжения запрещается.
2. Прослушать инструктаж о мерах безопасности при выполнении заданий и упражнений на скалодроме.
3. Правильно надеть и подогнать под себя личное страховочное снаряжение, обратив особое внимание на закрепление ремней в регулировочных пряжках и правильность завязывания узлов на веревках.
4. Правильность надевания и подгонки снаряжения должен проверить педагог.
5. Использование собственного страховочного снаряжения допускается только после осмотра педагогом и с его разрешения.

### **ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Выполнять указания педагога.
2. Запрещается:
  - лазание на скалодроме без организации страховки;
  - лазание на скалодроме и на других спортивных снарядах без разрешения педагога;
  - мешать другим учащимся во время выполнения заданий педагога;
  - вставать на страховку без разрешения педагога.
  - находиться непосредственно под учащимся, находящимся на стене скалодрома
3. Находясь на страховке, не отвлекаясь, внимательно следить за страхуемым учащимся. Запрещается прекращать страховку во время нахождения страхуемого учащегося на маршруте скалодрома.
4. При срыве на маршруте не хвататься руками за страховочную веревку, а отталкиваться руками и ногами от стены скалодрома во избежание травмирования о зацепы.

### **ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. После окончания занятия снять, аккуратно сложить и сдать педагогу снаряжение.
2. Под руководством педагога убрать на место инвентарь спортивного зала используемый на занятии (или временно удаленный со своего места).
3. Переодеться и умыться.

### **ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

1. При обнаружении признаков возникновения чрезвычайной ситуации, не поднимая паники немедленно сообщить преподавателю.
2. Соблюдая спокойствие, покинуть помещение, выполняя указания преподавателя.
3. При необходимости, под руководством педагога оказать доврачебную помощь пострадавшим и помощь в их эвакуации.
4. В дальнейшем выполнять распоряжения педагога или руководства учебного заведения.