

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Детский дом-школа №95»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1
от 30.08.21



Дополнительная общеобразовательная программа

«Вертикаль»

(Физкультурно-спортивная направленность)
для учащихся 10-16 лет
(программа рассчитана на 4 года обучения)

Автор-составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Проскурин Александр Вячеславович

Новокузнецк
2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	7
Учебно-тематический план. Первый год обучения.	7

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	8
Учебно-тематический план. Второй год обучения.	10
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	11
Учебно-тематический план. Третий год обучения.	17
Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	18
Учебно-тематический план. Четвертый год обучения.	25
Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения	25
1.3. Планируемые результаты	30
2. Комплекс организационно-педагогических условий	32
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации	33
2.4. Оценочные материалы	34
2.5. Методические материалы	34
Список литературы	37
Приложения	38

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

Программа разработана с учетом основных нормативно-правовых актов и государственных программных документов, регламентирующих деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- Конституции Российской Федерации.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.).
- «Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 г.).
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказа Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Детский дом-школа №95 «Дом детства».

Отличительные особенности программы

Программа «Вертикаль» разработана на основе программы МБ ОУ ВСЦ «Патриот» г. Новокузнецка «Основы скалолазания» педагога Суздальцевой П.С.

Ее особенность заключается в индивидуальном и дифференцированном подходе к каждому учащемуся с учётом его физических возможностей, способностей, желаний и личных целей.

Обучение осуществляется как на природных ландшафтах, так и в профессионально оснащённом скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Занятия строятся таким образом, чтобы прогресс в движении к личной цели в ходе обучения скалолазанию проходил максимально эффективно. Поэтому часть упражнений выполняет в зоне ближайшего развития, когда учащиеся выполняют задания под контролем и с помощью педагога.

Содержание занятий обеспечивают разностороннее развитие личности – дают «пищу» и для тела, и для ума. Система занятий планомерно развивает как спортивные навыки, так и личностный рост.

В ходе каждого занятия уделяется большое внимание основам техники безопасности, умений организовать индивидуальную и групповую страховку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вертикаль» рассчитана на четыре года обучения и носит **разноуровневый характер**. Первый и второй год обучения - «стартовый» уровень сложности содержания. Третий и четвертый год обучения - «базовый» уровень сложности содержания.

На первом и втором году обучения проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Учащиеся проходят подготовку и принимают участие в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) на местности, туристских походах, путешествиях, и прочих выездных мероприятиях, соревнованиях и спортивных фестивалях.

В программе первого года обучения воспитанники осваивают разделы: «Скалолазная подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка». В программе второго года обучения выделяется три крупных раздела: «Скалолазная подготовка», «Основы туристской подготовки», «Общая и специальная физическая подготовка».

«Основы скалолазной подготовки» являются ключевым разделом программы, который знакомит ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами. На этапе базовой подготовки обучающиеся изучают основные элементы скалолазания, расширяют объем знаний о технике и тактике скалолазания, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному скалолазанию.

Подростки имеют возможность проверить свои силы, выезжая на настоящие живые скалы в весенний, осенний и летний периоды. В связи с этим в программу включен раздел «Основы туристской подготовки». Обучающиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города. Отработка и совершенствование практических навыков и технических приемов происходит на специальном скальном тренажере.

Наличие походной, выездной деятельности, занятия на скалах и посещение горных районов позволяет подготовить ребят к участию в учебно-тренировочных сборах на местности, туристских походах, путешествиях и прочих выездных мероприятиях.

На стартовом уровне сложности содержания раздел «Специальная физическая подготовка» обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Занятия по общефизической подготовке создают основу для расширения функциональных возможностей организма и перехода на следующий – базовый уровень содержания программы по итогам сдачи контрольных нормативов.

На третьем и четвертом году обучения происходит усложнение, учебно-тренировочный процесс ориентирован на повышение уровня общей и специальной физической, а также функциональной подготовленности учащихся, совершенствование техники лазания, овладение основными тактическими приемами в скалолазании и накопление соревновательного опыта.

На базовом уровне сложности содержания удельный вес специальной подготовки постепенно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальную физическую, техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Количественный состав группы первого года обучения – 10 человек, второго-четвёртого – 8-10 человек.

На первый год обучения зачисляются учащиеся, желающие заниматься скалолазанием и имеющие письменное разрешение врача. С ребятами проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

На второй год зачисляются ребята, успешно усвоившие материал 1 года, сдавшие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На третий год обучения зачисляются спортсмены, успешно прошедшие программу второго года обучения и сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП. На четвёртый год обучения зачисляются спортсмены, успешно прошедшие программу третьего года обучения и сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП. Программное содержание преимущественно направлено на дальнейшее развитие общефизической подготовки ребят, совершенствование индивидуальной техники лазания, закрепление навыков безопасного поведения на тренировках, приобретение соревновательного опыта.

Для учащихся, уже имеющих подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или объединениях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков скалолазания, уровня спортивной подготовки в группу базового уровня.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года реализации.

Год обучения	Количество часов
1	108

2	216
3	216
4	216
Итого:	756 часов

Основными **формами обучения** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- выездные учебно-тренировочные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в тренировочных и спортивных соревнованиях;
- подвижные и спортивные игры.

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме.

Занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста учащихся. Содержание занятий остается одинаковым в группах различного возраста. Корректируется интенсивность и объем физических нагрузок с учетом возрастных особенностей детей.

После второго года обучения за рамками учебных часов проводятся выездные скалолазные и туристические мероприятия продолжительностью от одного до нескольких дней.

Режим занятий: 1 год обучения – 2 раза в неделю, продолжительность занятия - 1,5 академических часа; 2, 3, 4 год обучения – 4 раза в неделю, продолжительность занятия - 1,5 академических часа. Академический час – 45 минут.

Цель программы: создание условий для развития у учащихся физических и личностных качеств через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи:

Обучающие

- 1) Сформировать объем теоретических знаний по скалолазанию как виду спорта.
- 2) Формировать у учащихся практические умения и навыки по скалолазанию.

Развивающие

- 1) Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- 2) Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость учащихся.
- 3) Способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.

Воспитательные

- 1) Воспитывать способность работать в команде.
- 2) Способствовать формированию волевых и морально-этических качеств.
- 3) Воспитывать ответственное и бережное отношение к природе.
- 4) Формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, навыки поведения в экстремальных условиях.

Цели по годам обучения

Год обучения	Цель
1 год	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, формирование базовых навыков скалолазания.
2 год	Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами туристской подготовки, техникой и тактикой в скалолазании, совершенствование специальной физической подготовленности, приобретение соревновательного опыта.
3 год	Укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся. Формирование устойчивого интереса к занятиям скалолазанием. Развитие необходимых для скалолаза двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия.
4 год	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Совершенствование техники лазания. Овладение основами техники альпинизма. Совершенствование специальной физической подготовленности. Приобретение соревновательного опыта.

1.2. Содержание программы

Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	-
1.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Скалолазная подготовка	5	2	3
2.1.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-
2.2.	Техническая подготовка.	3	-	3
2.3.	Краткая характеристика техники лазания.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	98	-	98
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	80	-	80
	3.1.1. Сила.	16	-	16
	3.1.2. Быстрота.	16	-	16
	3.1.3. Выносливость.	16	-	16
	3.1.4. Гибкость.	16	-	16
	3.1.5. Ловкость.	16	-	16
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП). Силовая выносливость (трудность).	18	-	18
4.	Основы гигиены.	2	2	-
4.1	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.	1	1	-
4.2	Врачебный контроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-
5.	Контрольные занятия	2	-	2
	ИТОГО:	108	5	103

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Введение

1.1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Теория

Знакомство с группой.

Скалолазание как вид спорта.

Правила поведения и техника безопасности при занятиях на скальном тренажере. Полный инструктаж по технике безопасности.

2. Скалолазная подготовка

2.1. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Теория

Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви.

2.2. Техническая подготовка

Теория

Основные правила передвижения по скальному тренажеру (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практика.

Выполнение упражнений.

2.3. Краткая характеристика техники лазания

Теория

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.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

В группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

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

Практика.

3.1.1. Сила.

Практика.

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

1) Для мышцы рук. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейках или карманах. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). И др.

2) Для мышц ног. Приседание на двух ногах. Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук. И др.

3) Для мышц брюшного пресса. И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов. И.п. лёжа на спине, поднятие туловища. И др.

4) Для мышц спины. И.п. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

5) Для всех групп мышц. Лазание вверх по лёгким трассам. Лазание на траверсе.

3.1.2. Быстрота.

Практика.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- 1) Бег на короткие дистанции.
- 2) Прыжки в высоту, в длину.
- 3) Многоскоки на двух ногах.
- 4) Прыжки на скакалке.
- 5) Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).
- 6) И др.

3.1.3. Выносливость.

Практика.

Выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями.

- 1) Бег на длинные дистанции.
- 2) Длительная ходьба;
- 3) Бег на лыжах;
- 4) И др.

3.1.4. Гибкость.

Практика.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

3.1.5. Ловкость.

Практика.

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

3.2. Специальная физическая подготовка.

3.2.1. Силовая выносливость (трудность)

Практика.

Силовая выносливость (трудность) воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- 1) Лазания трасс с 10 перехватами и более;
- 2) Лазания на время (1-2 минуты);
- 3) И др.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний

Теория.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

4.2. Врачебный контроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий.

1. Контрольные занятия

Выполнение тестовых заданий по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3	3	-
1.1	Скалолазание в мире, России. Горные районы, представляющие интерес для скалолазов.	3	3	-
2	Скалолазная подготовка	48	4	44
2.1.	Приемы страховки и техника безопасности.	9	1	8
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	31	-	31
2.3.	Психологическая подготовка.	3	1	2
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	1	-	1
2.6.	Передвижение по скалам и страховка.	3	1	2
2.7.	Восстановительные мероприятия.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	116	-	116
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	70	-	70
	3.1.1. Сила.	14	-	14
	3.1.2. Быстрота.	14	-	14
	3.1.3. Выносливость.	14	-	14
	3.1.4. Гибкость.	14	-	14
	3.1.5. Ловкость.	14	-	14
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП.)	46	-	46
	3.2.1. Силовая выносливость (трудность).	16	-	16
	3.2.2. Скоростная сила (скорость).	15	-	15
	3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).	15	-	15
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	4	2	2
4.1	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1

	Предупреждение спортивных травм на тренировках.			
4.2	Состав медицинской аптечки.	1	1	-
4.3	Основы заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1
5.	Основы туристской подготовки	6	3	3
5.1.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
5.2.	Организация туристского быта. Охрана природы.	2	1	1
5.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий.	1	1	-
5.4.	Основы ориентирования в горах.	1	-	1
6.	Выездные мероприятия	35	-	35
6.1.	Соревнования, сборы.	6		6
6.2.	Учебно-тренировочные занятия.	25		25
7.	Контрольные занятия	4	-	4
	ИТОГО:	216	12	204

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Введение

1.1. Введение. Скалолазание в мире, России. Горные районы, представляющие интерес для скалолазания.

Теория.

Правила техники безопасности, охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Ознакомление с календарем соревнований. Скалолазание на естественном рельефе. История развития скалолазания. Классификация. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом.

Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и Олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Ближние горные районы: Горная Шория; скалы в р-не пос. Мундыбаш, Орловские скалы, скалы «Верблюды», «Поднебесные Зубья»; Кемеровские скалы. Дальние горные районы: Красноярские столбы, Горный Алтай, р-н Ергаки, Урал, Кавказ, Крым. Скальные районы Европы. Физико-географическая характеристика. Наиболее интересные маршруты, история их развития.

2. Скалолазная подготовка

2.1. Приемы страховки и техника безопасности

Теория

Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практика.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Применение гимнастической страховки. Сдача зачета.

2.2. Техническая и тактическая подготовка

Теория

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

Практика.

Повторение ранее изученных технических приёмов в различных ситуациях. Тактическая подготовка в боулдеринге. Тактическая подготовка в лазанье на трудность. Тактическая подготовка в лазанье на скорость. Совершенствование техники выполнения силовых перехватов. Совершенствование техники движений на тонком равновесии. Совершенствование техники динамических перехватов. Совершенствование техники постановки и работы ног. Совершенствование техники комбинаций нескольких сложных движений. Совершенствование техники движения траверсом. Совершенствование техники спуска. Совершенствование техники старта в лазанье на скорость. Совершенствование техники финиша в скорости. Совершенствование индивидуального технического мастерства.

2.3. Психологическая подготовка

Теория.

Технико-тактическое мышление. Наблюдательность зрительная память воображение. Управление психическим состоянием скалолаза.

Способы «настройки»:

1. Мобилизация и снятие напряженности, основанные на выполнении индивидуальной разминки, упражнения на расслабление, способствующие достижению необходимого психического состояния.

2. Идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательных действий с концентрацией внимания на решающих фазах), непосредственно предшествующие самим действиям, а также «само приказы» и другие приёмы само побуждения, используемые по ходу выполнения соревновательных и подготовительных упражнений.

3. Аутогенная тренировка. Умение регулировать сон, в частности в самых неблагоприятных условиях. Восстановление нарушенного эмоционального равновесия. Оперативное концентрирование силы и воли для предстоящей сложной и ответственной деятельности.

Развитие выдержки и самообладания. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний. Помехоустойчивость. Основные ошибки общения. Спортивное творчество.

Практика.

Изучение методов аутогенной тренировки. Разучивание методов идеомоторных упражнений. Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Моделирование психологического состояния на соревнованиях.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Практика.

Проведение разминки вместе с педагогом, составление конспекта занятия, наблюдение за выполнением заданий другими учениками, наблюдение за техникой безопасности в группе, беседы, семинары, изучение литературы, правил соревнований.

Правила соревнований. Подготовка соревнований. Судейские бригады и их состав и функции. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность соревнований (судейская страховка) Права и обязанности участников соревнований. Ведение протокола соревнований, выполнение обязанностей секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике. Присвоение разрядов и звания в скалолазании.

2.5. Передвижение по скалам и страховка

Теория

Индивидуальная техника. Форма одежды. Снаряжение личное. Индивидуальная техника преодоления скал V-VI категории трудности. Правила скалолазания. Определение маршрута, точек изменения направления пути, мест отдыха, страховки, сложных участков. Необходимость совершенствования индивидуальных качеств скалолаза.

Спуск по закрепленной верёвке. На восьмёрке (спортивный, на двойном тормозе), с помощью узла УИАА. Постоянное сохранение страховки либо само страховки.

Практика.

Занятие на скальном тренажёре и скальном полигоне по обрабатыванию перемещения без потери страховки.

2.6. Восстановительные мероприятия

Теория

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Практика.

Дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, массаж, самомассаж, баня, плавание.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

В группе второго года обучения воспитание физических качеств осуществляется с помощью изученных на первом году обучения упражнений (средств) и применения новых форм и методов воспитания гибкости, силы и ловкости. Для воспитания физических качеств учащихся используются тренажеры и специальные технические средства.

3.1.1. Сила.

Практика.

Воспитание силы осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для развития мышц рук.

- 1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).
- 3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 4) И др.

Упражнения для развития мышц рук.

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища;
- 5) И др.

Упражнения для развития мышц спины.

- 1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа;
- 3) И др.

Упражнения для развития мышц предплечья и кисти.

- 1) Сгибание-разгибание рук в висе на фингерборде.
- 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
- 3) Лазание боулдеринговых проблем

3.1.2. Быстрота.

Практика.

- 1) Бег на короткие дистанции.
- 2) Прыжках в высоту и в длину.
- 3) Многоскоки на двух ногах,
- 4) Прыжки со скакалкой,
- 5) Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

3.1.3. Выносливость.

Практика.

- 1) Бег на длинные дистанции.
- 2) Ходьба.
- 3) Бег на лыжах.

3.1.4. Гибкость.

Практика.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимать ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
- 8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
- 9) Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
- 10) Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

3.1.5. Ловкость.

Практика.

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, лазании боулдеринговых проблем и др.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Силовая выносливость (трудность).

Практика.

Силовая выносливость воспитывается с помощью спортивных упражнений:

- 1) В длинных боулдерингах, «по кусочкам», до 15 перехватов;
- 2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;
- 3) В лазании на выносливость на время (5-10 минут).
- 4) И др.

3.2.2. Скоростная сила (скорость).

Практика.

Воспитание скоростной силы (скорость) осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):

- 1) Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.
- 3) И др.

3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).

Практика.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (боулдеринг) осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
- 3) И др.

Упражнения для развития динамических перехватов.

Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:

Анаэробная тренировка на выносливость. Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

Аэробная тренировка на выносливость. Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной усталости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

3. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Порядок постановки на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не правильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

4.2. Состав медицинской аптечки

Теория

Состав медицинской аптечки, перечень и названия лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка альпиниста.

Практика.

Формирование аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

4.3. Основные заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи.

Теория

Первая медицинская помощь при травмах. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах клещей, термических ожогах, теплового и солнечного ударов. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность её проведения (искусственная вентиляция лёгких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, обморока, пищевых отравлений, правила оказания первой медицинской помощи.

Практика.

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин. Разучивание приёмов искусственной вентиляции лёгких и непрямой массаж сердца.

5. Основы туристской подготовки

5.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Личное снаряжение для похода в зимнее время. Укладка рюкзака для зимнего похода, уход за личным снаряжением.

Практика.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, совершенствование и ремонт снаряжения.

5.2. Организация туристического быта. Охрана природы.

Теория

Требования к охране природы при организации бивуака. Установка палатки в различных условиях. Утилизация мусора и отходов. Устройство бивуака: кострища, места для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет. Охрана природы в туристском походе или экскурсии. Обязанности и техника безопасности кострового.

Практика.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

5.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий.

Теория

Правила поведения при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Питьевой режим. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

5.4. Основы ориентирования в горах.

Практика

Применение полученных знаний по ориентированию на местности.

6. Выездные мероприятия

6.1. Соревнования, сборы

Практика.

Участие в «Молодежном Кубке» г. Новокузнецка по скалолазанию, посвященного памяти А.И. Санникова. Традиционные соревнования, проходящие ежегодно в МАОУ ДО ДЮСШ «Грань» в октябре месяце.

В дисциплине: лазание на скорость, лазание на трудность.

Участие в Первенстве г. Новокузнецка по скалолазанию «Весёлый боулдер». Традиционные соревнования, проходящие ежегодно в МАОУ ДО ДЮСШ «Грань» в январе месяце. В дисциплине – боулдеринг.

Участие в соревнованиях по скалолазанию «Молодежный Кубок» ДЮСШ «Грань», посвященных памяти Владимира Савкова. Традиционные соревнования, проходящие ежегодно в МАОУ ДО ДЮСШ «Грань» во время мартовских каникул. Дисциплина: боулдеринг.

6.2. Учебно-тренировочные занятия

Практика.

Организация ежегодных учебно-тренировочных занятий на скалах во время ноябрьских каникул в районе пос. Мундыбаш, «Кондомские скалы», скала «Спартак».

Организация учебно-тренировочных занятий по технике лыжного туризма на базе о/ц «Карлык». С января по март.

Организация летних учебно-тренировочных лагерей по скалолазанию в Таштагольском р-не, пос. Шерегеш, гора «Зелёная», останцы «Верблюды».

7. Контрольные занятия

Выполнение тестовых заданий по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3	3	-
1.1	Центры скалолазания, скальные тренажеры.	3	3	-
2	Скалолазная подготовка	47	5	42
2.1.	Приемы страховки и техника безопасности.	2	1	1
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	38	1	37
2.3.	Психологическая подготовка.	3	1	2
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1
2.5.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	120	5	115

3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	60	5	55
	3.1.1. Сила.	12	1	11
	3.1.2. Быстрота.	12	1	11
	3.1.3. Выносливость.	12	1	11
	3.1.4. Гибкость.	12	1	11
	3.1.5. Ловкость.	12	1	11
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	60	-	60
	3.2.1. Силовая выносливость (трудность).	20	-	20
	3.2.2. Скоростная сила (скорость).	20	-	20
	3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).	20	-	20
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	4	2	2
4.1	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	1	1
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
5.	Основы туристской подготовки	7	5	2
5.1.	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	-
5.2.	Техника и тактика движения в туристском походе.	2	1	1
5.3.	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1
5.4.	Питание в походе.	1	1	-
5.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	1	1	-
6.	Выездные мероприятия	35	-	35
6.1.	Соревнования, сборы.	20	-	20
6.2.	Походы, учебно-тренировочные занятия.	15	-	15
	ИТОГО:	216	20	196

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

1. Введение

1.1. Центры скалолазания, скальные тренажеры.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Обсуждение календаря массовых и спортивных мероприятий на год. Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии. Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе. Организация соревнований на естественном рельефе. Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Специфика организации учебно-тренировочной работы на искусственных стендах различной конструкции. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению. Тенденции в обеспечении скалолазов материально-техническими средствами для учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований.

2. Скалолазная подготовка

2.1. Приемы страховки и техника безопасности

Теория

Полный инструктаж по технике безопасности. Нижняя страховка её особенности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности

страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья

Практика.

Прохождение трасс с оттяжками.

2.2. Техническая и тактическая подготовка

Теория

Развитие техники, ее особенности в скалолазании. 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. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Основные правила лазания. Техника постановки ног. Типы различных хватов. Классификация технических приёмов. Основные технические приёмы, используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов. 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

Практика.

Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов, требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах. Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие скалолазного мышления (самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность). Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

2.3. Психологическая подготовка

Теория.

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Практика.

Тестирование.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика.

Контрольная работа: Способы обеспечения безопасности участникам и организаторам соревнований. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Инструкторская и судейская практика: организация и проведение мини-соревнований для другой учебной группы клуба.

2.5. Восстановительные мероприятия

Теория.

Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие о спортивном режиме. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

Практика.

Составление примерного меню для скалолаза на неделю. Спортивный массаж, комплекс самомассажа.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

3.1.1. Сила.

Теория.

Методы развития силы.

Практика.

- 1) Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины: подъем ног в висе, подъем туловища (лежа на животе), наклоны с отягощением, скручивания с мячом. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).
- 2) Упражнения для развития силы рук: вис на двух руках, вис на одной руке, вис в блоке. Лазание объемов (по 3 раза на 2 трассах).
- 3) Упражнения для мышц ног: приседание на одной ноге, зашагивание (подъем на шведской стенке), выпрыгивание. Лазание объемов (по 3 раза на 3 трассах).
- 4) Тренировка мышц для скалолазов. Упражнения с использованием эспандер-ленты: разжимание пальцев, смыкание пальцев, подъем рук из положения сидя, растягивание по диагонали (лента закреплена на полу), выпрямление рук (лента закреплена сверху), попеременное сгибание рук (лента закреплена на полу).

3.1.2. Быстрота.

Теория

Методы развития быстроты.

Практика.

- 1) Упражнения на развитие быстроты реакции: прыжки с перекладины на перекладину.
- 2) Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции, перекидывание мяча.
- 3) Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте).

4) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз. 5) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепках, необходимо сделать хлопок в ладоши.

3.1.3. Выносливость.

Теория

Методы развития общей выносливости.

Практика.

- 1) Бег на длинные дистанции
- 2) Специальная выносливость. Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках (5 циклов по 15 секунд).
- 3) Формирование координационной выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).
- 4) Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с 10 перехватами (2 раза).
- 5) Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время (3 минуты).

3.1.4. Гибкость.

Теория

Методы развития гибкости.

Практика.

- 1) Упражнения на развитие гибкости: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница».
- 2) Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке.
- 3) Восстановительные мероприятия после растяжки мышц. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный.
- 4) Упражнения на растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене, ноги разведены, тянуться руками к стене), руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед, поднять руки.
- 5) Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).

3.1.5. Ловкость (координация).

Теория

Различия между координацией и ловкостью.

Практика.

- 1) Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища, прыжки через скамейку.
- 2) Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног.
- 3) Упражнения на развитие статического равновесия: «ласточка», «аист», «цапля», «стойкий оловянный солдатик», приседания на носках, махи ногами, потягивания с подниманием на носки.
- 4) Упражнения на развитие динамического равновесия: ходьба по скамейке, изменение направления во время бега.
- 5) Упражнения на развитие координационных способностей на искусственном рельефе: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку.
- 6) Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Силовая выносливость (лазание на трудность).

Практика.

- 1) Лазание трудных трасс более 25 перехватов, до 6b категории сложности и выше.
- 2) Лазание на время простых трасс, 5a категории сложности, (по 4 минуты).
- 3) Прохождение трасс с минимальной затратой сил. Максимально быстрое прохождение тяжёлых трасс (6b категории сложности). Ошибки при лазании на время.
- 4) Лазание на время средних трасс, 5a категории сложности (по 3 минут).
- 5) Лазание на время сложных трасс, 5c-6a категории сложности (по 2 минуты).
- 6) Медленное подтягивание. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа.
- 7) Блоки на перекладине. Зафиксироваться обеими руками на перекладине. Фиксация следующих позиций по 10с: максимально высокое подтягивание; угол между плечом и предплечьем – 90 градусов; и угол между плечом и предплечьем – 135 градусов.
- 8) Подтягивания на перекладине «Лесенкой». Спортсмен начинает с одного раза в первом подходе и каждый следующий подход увеличивает на один раз подтягивания. Дойдя до максимума, начинает в каждом подходе уменьшать подтягивания на один раз, пока снова не дойдёт до одного.

3.2.2. Скоростная сила (лазание на скорость).

Практика.

- 1) Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (3 трассы по 3 раза).
- 2) Лазание легких трасс по секундомеру.
- 3) Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 3 минуты.

3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).

Практика.

- 1) Лазание боулдеринговых трасс с 4 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.
- 2) Просмотр и изучение боулдеринговых трасс.
- 3) Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.
- 4) Короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении как силы, так и равновесия.
- 5) Упражнения на координацию и равновесие – «Цапля». Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Три повторения по одной минуте на каждую ногу.
- 6) Силовая выносливость: лазание длинных боулдеринговых трасс «по кусочкам».
- 7) Лазание максимально большого количества боулдеринговых трасс (время 30 минут).
- 8) Джампинг. Преодоление сложных мест с помощью прыжков.
- 9) Высокие, динамичные подтягивания на планках кампус-борда.
- 10) Выход силой на перекладине на одну и на две руки.

4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение

центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика.

Освоение приемов точечного массажа, Контроль физиологических показателей до нагрузки (измерение: пульса, давления, температуры тела, жим кистью) и после.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и расположенных там органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего.

Практика.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

5. Основы туристской подготовки

5.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория.

Особенности личного и группового снаряжения. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практика.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

5.2. Техника и тактика движения в туристском походе

Теория.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Практические занятия. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практика.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

5.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика.

Подготовка к совершению многодневного путешествия. Разработка планов, графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в экспедиции

5.4. Питание в походе

Теория

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных и питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практика.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

5.5. Обеспечение безопасности в туристском походе

Теория.

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме объективные и субъективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность. Слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение). Переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута. Недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательное выполнение рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в туристском походе.

Учебно-тематический план Четвертый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Введение	3	3	-
1.1.	Скалолазание в мире, России.	3	3	-
2	Скалолазная подготовка	48	6	42
2.1.	Техника страховки.	6	-	6
2.2.	Техническая и тактическая подготовка.	24	2	22
2.3.	Моральная, волевая и психологическая подготовка.	4	2	2
2.4.	Инструкторская и судейская практика.	9	1	8
2.5.	Восстановительные мероприятия.	5	1	4
3	Общая и специальная физическая подготовка	126	5	121
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	60	5	55
	3.1.1. Сила.	12	1	11
	3.1.2. Быстрота.	12	1	11
	3.1.3. Выносливость.	12	1	11
	3.1.4. Гибкость.	12	1	11
	3.1.5. Ловкость.	12	1	11
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП.)	66	-	66
	3.2.1. Силовая выносливость (трудность).	22	-	22
	3.2.2. Скоростная сила (скорость).	22	-	22
	3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).	22	-	22
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	4	2	2
4.1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	4	2	2
7.	Выездные мероприятия	35	-	35
7.1.	Соревнования, сборы.	20	-	20
7.2.	Походы, учебно-тренировочные занятия.	15	-	15
	ИТОГО:	216	16	200

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения

1. Введение

1.1. Скалолазание в мире, России.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, производственной санитарии, пожарной безопасности на занятиях в спортивном объединении. Обсуждение календаря массовых и спортивных мероприятий на год. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом за последние 10 лет. Пути развития скалолазания – лазание на искусственном рельефе и на естественных скальных маршрутах. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Анализ последних результатов международных и российских соревнований.

2. Скалолазная подготовка

2.1. Техника страховки

Практика.

Закрепление и отработка на практике способов организации страховки и обеспечения безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Контрольная работа: Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Работа в парах: Организация страховки на скалах, согласно требованиям по технике безопасности.

2.2. Техническая и тактическая подготовка

Теория.

Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки скалолаза. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

Практика.

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Упражнения, направленные на развитие тактического мышления учащегося. Задания на чтение трасс. Развитие творческого мышления, консолидация опыта - придумывание болдеринговых трасс. Идеомоторные упражнения. Упражнения на точность и чистоту принятия двигательных действий, отработку навыков нахождения мест для отдыха и восстановления сил. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов.

2.3. Моральная, волевая и психологическая подготовка

Теория.

Психологические вопросы обучения и воспитания. Виды подготовки - моральная, волевая, психологическая. Психологические аспекты воспитания морально-волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Роль и значение психики спортсмена при занятиях скалолазанием и участии в соревновании. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций, возникающих при прохождении скальных маршрутов на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Моделирование экстремальных ситуаций и прохождение их. Занятие, направленное на групповое сплочение, воспитание волевых способностей. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности.

Практика.

Аутогенная тренировка - самоконтроль и саморегуляция двигательных действий и неблагоприятных предсоревновательных состояний. Отработка способов контроля и регуляции внешних проявлений эмоций (саморегуляция путем изменения содержания сознания, внешняя регуляция эмоционального возбуждения). Закрепление способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации внутренних ресурсов организма.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Основная соревновательная документация: приказ о проведении соревнования, его положение, регламент, текущие и итоговые протоколы, анкеты и заявки участников, правила соблюдения техники безопасности, отчеты. Календарь соревнований. Мандатная комиссия. Организационные вопросы по подготовке и проведению соревнований, составление судейские бригад, распределение функций.

Практика.

Стажировка на соревнованиях различного ранга.

2.5. Восстановительные мероприятия

Практика.

Проведение восстановительных тренировок, чередование нагрузок. Организация активного отдыха - выезд на природу, участие в некатегорийном походе. Самостоятельная работа: проведение восстанавливающей аутогенной тренировки, отработка способов самовнушения и психорегулирующего самовоздействия, применение самомассажа. Дыхательная гимнастика и релаксация. Организация правильного питания - составление

недельного меню с учетом необходимых витаминов, макро-, микроэлементов, минеральных веществ, необходимых организму каждый день для восстановления сил и прибавки физической формы. Составления подробного графика гигиенических и физиотерапевтических восстанавливающих процедур, таких как баня, массаж, закаливание, прием витаминов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

3.1.1. Сила.

Теория.

Методы воспитания силовых способностей.

Практика.

1) Упражнения для мышц рук.

Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов. Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая

рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепах.

2) Упражнения для мышц ног.

Приседания на одной ноге 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.

3) Упражнения для мышц брюшного пресса

Подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»), подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

4) Упражнения для мышц спины

Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90 градусов и зафиксированы в шведской стенке), руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи.

5) Упражнения для мышц предплечья и кисти.

Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде.

6) Воспитание скоростной силы.

Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами.

3.1.2. Быстрота.

Теория.

Методы воспитания быстроты двигательной реакции.

Практика.

1) Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.

2) Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте).

3) Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции.

4) Упражнения на развитие быстроты одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с утяжелителями, затем без утяжелителей.

5) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.

3.1.3. Выносливость.

Теория.

Воспитание общей выносливости.

Практика.

- 1) Бег в медленном темпе 40 минут. Прыжки на скакалке в среднем темпе 3 подхода по 4 минут.
- 2) Тренировка общей выносливости. Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке 6 подходов по 1 минуте. Подтягивание обратным хватом.
- 3) Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
- 4) Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке.
- 5) Анаэробная тренировка на выносливость. Лазание легких трасс, затем тяжелых и предельных (по 3 повтора).
- 6) Аэробная тренировка на выносливость. Лазание длинных тяжелых трасс, более 30 перехватов.

3.1.4. Гибкость.

Теория.

Методы воспитания гибкости.

Практика.

- 1) Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).
- 2) Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке.
- 3) Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене.
- 4) Напряжение мышц с последующим их расслаблением. Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянутся руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки).
- 5) Пассивные упражнения на гибкость: скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).
- 6) Активные упражнения на гибкость: махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница».

3.1.5. Ловкость (координация).

Теория.

Методы развития координационных способностей.

Практика.

- 1) Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку.
- 2) Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку.
- 3) Упражнения на шведской стенке: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.
- 4) Упражнения на равновесие: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.
- 5) Упражнения на равновесие: ходьба по скамейке со сменой направления, выполнение упражнений на одной ноге. Лазание трасс на равновесие.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Силовая выносливость (лазание на трудность).

Практика.

- 1) Лазание трудных трасс более 40 перехватов, до 7а категории сложности и выше.
- 2) Лазание на время простых трасс, 5с категории сложности, (по 6 минут).
- 3) Прохождение трасс с минимальной затратой сил. Максимально быстрое прохождение тяжёлых трасс (6с-7а категории сложности). Ошибки при лазании на время.
- 4) Лазание на время средних трасс, 6а категории сложности (по 5 минут).
- 5) Лазание на время сложных трасс, 6б-6с категории сложности (по 3 минуты).
- 6) Медленное подтягивание на планках (пассивах) кампус-борда.
- 7) Блоки на кампус-борде. Зафиксироваться обеими руками на зацепках, соответствующих уровню спортсмена (активные или пассивные). Фиксация следующих позиций по 10с: максимально высокое подтягивание; угол между плечом и предплечьем – 90 градусов; и угол между плечом и предплечьем – 135 градусов.
- 8) Вис в блоке на перекладине. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.
- 9) Перекаты ("Крокодилчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело поочередно, то к одной, то к другой руке.

3.2.2. Скоростная сила (лазание на скорость).

Практика.

- 1) Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (4 трассы по 4 раза).
- 2) Лазание легких трасс по секундомеру.
- 3) Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты.

3.2.3. Скоростно-силовая выносливость (боулдеринг).

Практика.

- 1) Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.
- 2) Просмотр и изучение боулдеринговых трасс.
- 3) Лазание боулдеринговых трасс с 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.
- 4) Короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии.
- 5) Упражнения на равновесие (хождение по канату, сидение на зацепе без помощи рук). Упражнения на координацию.
- 6) Силовая выносливость: лазание длинных боулдеринговых трасс «по кусочкам».
- 7) Лазание максимально большого количества боулдеринговых трасс (время 60 минут).
- 8) Джампинг. Преодоление сложных мест с помощью прыжков. Джампинг с дошагиванием.
- 9) Рукоходы на планках кампус-борда.
- 10) Прыжки параллельно обеими руками на планках кампус-борда.

4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм

Теория.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5. Выездные мероприятия

5.1. Соревнования, сборы

Практика.

Участие в соревнованиях различного уровня. Участие в спортивно-тренировочных сборах.

5.2. Походы, учебно-тренировочные занятия

Практика.

Участие в походах, учебно-тренировочных занятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Первый год обучения

Знания

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Техника безопасности при занятиях на скалодроме.
3. Гигиенические требования при занятиях скалолазанием.
4. Скалолазное снаряжение.
5. Техника в скалолазании.

Умения

1. Составление перечня скалолазного снаряжения.
2. Уход за телом, одеждой, обувью.
3. Предотвращение травм на тренировках.
4. Проведение разминки.

Второй год обучения

Знания

1. Понятие о топографической карте. Группы условных знаков. Устройство компаса. Стороны горизонта. Порядок действий в случае потери ориентировки.
2. Меры безопасности при организации туристского лагеря в безлесной зоне, в горах.
3. Правила соревнований по скалолазанию.
4. Понятие о физической и психологической готовности, методы психологической подготовки.
5. Основные заболевания в горах. Оказание доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки.
6. Способы «настройки», снятия напряженности и мобилизации.

Умения

1. Определение масштаба и расстояния по карте. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
2. Чтение трассы.
3. Осуществление страховки.
4. Применение восстановительных мероприятий.
5. Использование способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации.
6. Проведение разминки.

Третий год обучения

Знания

1. Правила и условия проведения соревнований по скалолазанию.

2. Обязанности судей при проведении районных и городских соревнований по скалолазанию.
3. Правила соревнований по скалолазанию.
4. Виды страховки на скалах и скалодроме.
5. Техника безопасности при организации страховки на скалах и скалодроме.
6. Уровни состояния психической готовности.
7. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция.
8. Основные виды травм, возможные при занятиях скалолазанием.
9. Особенности личного и группового снаряжения.
10. Основные способы переправы через горные реки.
11. Особенности питания в многодневном туристском походе.
12. Техника безопасности в многодневном туристском походе.

Умения

1. Умение организовать и провести соревнования по скалолазанию на уровне своего ОУ.
2. Владение приёмами нижней страховки.
3. Владение приёмами саморегуляции.
4. Владение приёмами оказания первой доврачебной помощи при травмах характерных для занятий скалолазанием.
5. Умение организовать переправу через горные реки.
6. Умение пользоваться газовыми и бензиновыми горелками в походных условиях.

Четвёртый год обучения

Знания

1. Основная соревновательная документация.
2. Виды психологической подготовки.
3. Особенности соревновательной психологии.
4. Правила соревнований по скалолазанию.
5. Понятие о физической и психологической готовности, методы психологической подготовки.

Умения

1. Умение страховать с нижней страховкой.
2. Умение планировать действия, умение выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы при прохождении скалолазного маршрута.
3. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок при прохождении скалолазного маршрута.
4. Умение быстро ориентироваться при появлении отрицательных эмоций при прохождении скальных маршрутов на тренировках и на соревнованиях.
5. Умение организовать и провести соревнования по скалолазанию на городском уровне.
6. Умение осуществлять самоконтроль спортсмена по основным физиологическим показателям.
7. Умение вести дневник самоконтроля.

Программа также способствует формированию следующих **универсальных учебных действий**:

Личностные универсальные учебные действия

- умеют соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знают моральные нормы и умеют выделить нравственный аспект поведения;
- ориентируются в социальных ролях и межличностных отношениях.

Регулятивные универсальные учебные действия

- владеют саморегуляцией как способностью к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия

- умеют осуществлять рефлексия способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умеют планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками — определяют цель, функций участников, способы взаимодействия;

- способны к постановке вопросов — инициативному сотрудничеству в поиске и сборе информации;

- умеют разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы в неделю
1	1 год	108	36	72	2 раза по 1,5 часа
2	2 год	216	36	144	4 раза по 1,5 часа
3	3 год	216	36	144	4 раза по 1,5 часа
4	4 год	216	36	144	4 раза по 1,5 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатки штурмовые 2-4-местные	4 шт.
2	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
3	Печка с разборной трубой	1 шт.
4	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5	Топор большой	2 шт.
6	Топор малый	1 шт.
7	Бобы	2 компл.
8	Сетка костровая	1 шт.
9	Тросик костровой	1 шт.
10	Лопата лавинная	4 шт.
12	Рюкзаки	15 шт.
13	Коврики теплоизоляционные	15 шт.
14	Спальники	15 шт.
15	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	4 шт.

	Скальные туфли	15 шт.
17	Беседки.	15 шт.
23	Карабины	50 шт.
27	Аптечка в упаковке	Компл.

Боулдеринговый зал:

Площадь помещения – 60 квадратных метра.

Высота помещения – 2,7 метра.

Зал оборудован страховочным матом.

Оборудован 800 зацепами.

Площадь искусственного рельефа – 100 квадратных метра.

Скалодром изготовлен красноярской фирмой Aztec и соответствует международному уровню.

В спортивном зале также имеются 3 скалолазных дорожки для тренировок на скорость (скоростная сила).

Высота – 5метров.

Общей площадью искусственного рельефа – 22,5 метра.

Оборудован верхней страховкой.

Оборудован 100 зацепов.

В спортивном зале имеется большая шведская стенка для занятий по ОФП.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и практические навыки и опыт работы в сфере скалолазания.

2.3. Формы аттестации

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится в ходе контроля оценки уровня физической приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия учащихся, участия в спортивных соревнованиях.

Входной контроль проводится в сентябре для выявления у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Итоговый контроль проводится в мае, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Формой **подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы является учебно-тренировочный сбор или соревнование.

2.4. Оценочные материалы

Содержание контроля: тестирование по ОФП, тестирование по СФП (*Приложение 1*).

Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств обучающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В течение учебного года отслеживается динамика занятых мест и выполненных разрядов на соревнованиях разного уровня.

Усвоенный объем теоретических знаний выявляется в ходе практических действий (походы, соревнования), а также методом фронтального опроса во время проведения занятий.

Диагностика достигнутых метапредметных результатов проводится методом наблюдения и фиксируется в индивидуальной карточке учащегося (*Приложение 2*).

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащихся на тренировочную работу, на выполнение непосредственно 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 (лазание на трудность и боулдеринг)

Уровнем силовых возможностей учащегося 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 (лазание на скорость)

Основными двигательными характеристиками при лазании 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 учащихся должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия учащихся 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 (боулдеринг)

Сложность двигательной задачи учащихся 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 скоростно-силовых качеств (лазание на трудность)

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения учащихся предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

В обучении используются следующие *методы*:

- Методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца); расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям); метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий).
- Методы воспитания физических качеств: метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения); метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- Общепедагогические методы: соревновательный, наглядный, словесный метод (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

В условиях карантина программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации программы применяется платформа ZOOM .

План воспитательной работы

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»				
1	Молодёжный Кубок Кемеровской области по скалолазанию, (дисциплины: трудность, скорость).	МАФСУ «СШ «Грань», г. Новокузнецк	Третья неделя октября.	Проскурин А.В.
2	Чемпионат Кемеровской области по скалолазанию (дисциплина: боулдеринг,	МАФСУ «СШ «Грань», г. Новокузнецк	Четвёртая неделя октября.	Проскурин А.В.

	лазание на скорость)			
3	Первенство города Новокузнецка по скалолазанию, «Займись спортом! Стань первым!» (дисциплины: лазание на трудность)	МАФСУ «СШ «Грань», г. Новокузнецк	Третья неделя декабря.	Проскурин А.В.
4	Первенство Сибирского федерального округа по скалолазанию Дисциплины – трудность, скорость.	г. Барнаул	Последняя неделя января	Проскурин А.В.
5	Первенство Сибирского федерального округа по скалолазанию в дисциплине «боулдеринг»	г. Кемерово	Первая неделя февраля	Проскурин А.В.
6	Первенство Кемеровской области по скалолазанию (дисциплины: трудность, скорость)	г. Кемерово МБОУ ДО «ЦДЮТ и Э имени Ю. Двужильного»	апрель	Проскурин А.В.
«Воспитываем социальную активность»				
1	Учебно-тренировочные занятия «Техника индивидуального лазания на естественном рельефе»	Район пос. Мундыбаш, скала «Спартак»	сентябрь	Проскурин А.В.
2	Учебно-тренировочные занятия «Техника пешего туризма»	о/ц «Карлык»	октябрь	Проскурин А.В.
3	Учебно-тренировочные занятия «Техника лыжного туризма»	о/ц «Карлык»	март	Проскурин А.В.
«Воспитываем вместе»				
1	Учебно-тренировочный лагерь по скалолазанию	Район пос. Шерегеш, останцы «Верблюды»	Июнь-июль, 4 выезда	Проскурин А.В., воспитатели

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.

4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Кузнецова, Е.В., Банковский Ю.В., Перший В.Н., Демура Н.А., Каурое В.О. Скалолазание / Авторская программа. – М., 2006. – 57 с.
7. Лодгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
8. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

Список литературы для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.
2. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст] : методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000. – 83 с.
3. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион», 2000. – 7 с.
4. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М. :ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.

Список литературы для учащихся

1. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М : Мысль, 1999. – 191 с.
2. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М.: - Эксмо–пресс, 2001г. – 490 с.

Приложение 1

Тестовые задания и критерии оценки приема контрольных нормативов ОФП

Таблица №1

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук	выс	5	23	24	26	28	30	32	34

в упоре лежа	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	4	14	17	18	13	12	12	12
	ср	3	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	2	8	11	12	7	6	6	6
	низ	1	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	9	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Таблица №2

**Тестовые задания и критерии оценки для приема
контрольных нормативов навыков скалолазания**

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18

	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в вися на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в вися на гимнастической стенке	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14
	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Таблица 3

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на второй-четвертый год обучения

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30

Приложение 2

**Индивидуальная карточка учета динамики
личностного развития учащегося**

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Год обучения	
	1	2
Умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения. Способность ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях.		
Владение саморегуляцией как способностью к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.		
Умение осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности.		
Умение планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками — определяют цель, функций участников, способы взаимодействия;		
Умение разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.		

Личностные качества оцениваются в баллах, в соответствии со степенью выраженности.

1 балл - низкий (качество проявляется слабо или отсутствует)

От 1-5 баллов - средний (качество проявляется периодически)

От 5-10 баллов - высокий (качество проявляется всегда, во всех ситуациях)

В качестве методов диагностики используется педагогическое наблюдение.