



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено  
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

\_\_\_\_\_ А.В. Крылов  
вступает в силу с 01.09.2023

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **«СКАЛОДРОМ»**

для детей 12-17 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

Подписано цифровой  
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 180  
"ПОЛИФОРУМ"  
Дата: 2023.09.01 18:15:46 +05'00'

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалодром» разработана для системы дополнительного образования лица и нацелена на развитие двигательных качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением 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" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ лицей №180.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями 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»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

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

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

Программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность, занятия направлены на умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

#### **Актуальность.**

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

## **Новизна программы**

Обучение навыкам скалолазания осуществляется на профессионально оснащённом скальном тренажёре (скалодроме), где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования), воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Данная программа имеет комплексный характер, содержит не отдельные виды физической подготовки, а органично сочетает общую физическую подготовку и специальную подготовку по скалолазанию. Программа создает условия для приобретения практических навыков преодоления трудностей, вследствие этого, расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Программа разработана для системы дополнительного образования и ориентирована на детей 12-17 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут. Общее количество часов за учебный год – 105 часов. Наполняемость группы 10-18 человек.

**Форма обучения** – очная. **Язык обучения:** русский язык.

### **Уровень освоения программы:**

Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, развитие физических качеств, воспитание умений соревноваться.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

### **Цели и задачи программы.**

**Целью** является укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие оздоровительным скалолазанием.

### **Задачи программы:**

#### **1. образовательные**

- ознакомить с требованиями безопасности во время занятий на скалодроме, видами страховок, правилами соблюдения личной гигиены,
- изучить основы техники скалолазания и терминологию скалолаза;
- ознакомить с правилами оказания первой помощи;

- ознакомить с методами оценки физического, психоэмоционального состояния организма;
- формировать навыки лазания со страховкой и без страховки;
- научить выполнять общую и специальную разминку, обеспечивать гимнастическую страховку при выполнении практических заданий;
- научить использовать верхнюю страховку во время скалолазных упражнений;
- выполнять лазание по тренажеру траверсом;

## **2. развивающие**

- выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне;
- формировать умения повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

## **3. воспитательные**

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

# **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	<b>Количество часов за год</b>	
		<b>1 год</b>	<b>Форма аттестации/ контроля</b>
1.	Теоретическая подготовка	7	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Практическая подготовка	98	Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	
1.	Скалолазание в Екатеринбурге, России, мире.	1	1	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	7	7	
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	2	
4.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	7	7	
<b>II. Практическая подготовка</b>		<b>88</b>		<b>88</b>
5.	Общая физическая подготовка	13,5		13,5
6.	Техника страховки и техника безопасности	7,5		7,5
7.	Техническая подготовка	53,5		53,5
8.	Выполнение контрольных нормативов	6		6
9.	Участие в соревнованиях	7,5		7,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>	<b>17</b>	<b>88</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России**

##### *Теория.*

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом 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.

## **Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

### *Теория*

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

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

### *Теория*

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

## **Тема 4. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки**

### *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. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

## **Практическая подготовка**

Программный материал представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

## **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

### *Теория*

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

#### Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

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

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

#### Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

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

Пути развития максимального силового напряжения:

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

#### Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

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

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

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

#### Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств.

Все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

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

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



преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

### Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезання) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

#### *Практика*

Общая разминка: легкий разминочный бег с выполнением упражнений: 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.

Специальная разминка: упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Тренировка быстроты отдельных движений:

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

Использование упражнений: прыжков, челночный бег и т.д.

Ловкость:

- упражнения на быстрое освоение новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- упражнения на формирование умения быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы.

Силовая подготовка:

Выполнение упражнений направленных на увеличение скорости отдельных движений, повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Использование комплексов упражнений с отягощениями (гантели), набивными мячами, подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на пресс.

Выносливость:

Выполнение упражнений в течение длительного времени. Равномерный бег, лазание траверсом, выполнение упражнений с незначительными отягощениями. Применение статических упражнений с использованием собственного веса и отягощений.

## **Раздел 2. Техника страховки и техника безопасности**

### *Теория*

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

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

### *Практика*

Подготовка мест лазания. Подготовка страховочных элементов. Правильное надевание беседки.

Выполнение гимнастической страховки. Выполнение верхней страховки. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья.

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

### *Теория*

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе

многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

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

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

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

#### *Практика*

Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Закрепление теоретических знаний в процессе тренировки:

- боулдеринг
- проблемные трассы
- задания на тренажере
- лазание на трудность с верхней и нижней страховкой
- лазание на скорость
- подготовка трасс (накручивание зацеп)

### **Раздел 4. Выполнение контрольных нормативов**

#### *Теория*

Объяснение техники выполнения тестов.

#### *Практика*

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

#### *Практика*

Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований лица.

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалодром» обучающиеся:

#### **узнают:**

- требования безопасности во время занятий на скалодроме, виды страховок, правила соблюдения личной гигиены,
- основы техники скалолазания и терминологию;

- правила оказания первой помощи;
- методы оценки физического, психоэмоционального состояния организма;

**научатся:**

- выполнять самостоятельно общую и специальную разминку;
- обеспечивать гимнастическую страховку при выполнении практических заданий;
- использовать верхнюю страховку во время скалолазных упражнений;
- выполнять лазание по тренажеру траверсом;
- проводить систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

***Обучающиеся приобретут личностные результаты:***

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Условия реализации программы**

- Скалолазный тренажер 12 х 6
- Страховочные веревки 20м х 6
- Карабины - 25 шт.
- Страховочные системы - 20 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Стенки гимнастические -10 шт.
- Перекладина гимнастическая - 10 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Зацепы – 150 шт.

## Формы аттестации и контроля

### Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	наблюдение
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение

### Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Обучающиеся должны научиться выполнять лазание траверсом не менее 10 минут. Проходить вертикальные трассы с верхней страховкой на скорость. Уметь выполнять страховку. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Результативность реализации программы отслеживается на промежуточных соревновательных мероприятиях и на общешкольных соревнованиях: «Новогодние старты» и «Кубок лица».

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике.

### Учебно-методическая литература

1. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2006, - 84 стр.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Хаттинг Г. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. М. из-во ФАИР, - 96стр. – илл.

### Интернет ресурсы

4. Техническая подготовка скалолаза <https://rocksport.kz/kurs-osnovy-skalolazaniya-zanyatie-3>

5. Общефизическая подготовка скалолаза. <https://youtu.be/hFkoEsNUNQY> ,  
[https://youtu.be/c\\_kPp9C-AeI](https://youtu.be/c_kPp9C-AeI) , <https://youtu.be/VrFGDXDtktc> .  
<https://youtu.be/PyN17YL19xU> , <https://youtu.be/QXNSZJN4znM> ,  
<https://youtu.be/iR-6jKVcUGM>
6. Разминка <https://youtu.be/VfbyMGYgfNQ>
7. Особенности страховки. <https://rockclimbing-school.com/tehnika-bezopasnosti-i-strahovka-v-skalolazanii/strahovka-na-skalah-i-skalodromah.html>

## **V. ПРИЛОЖЕНИЕ №1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

### Календарный учебный график

#### Первый год обучения

**105 часов, 1,5 часа 2 раза в неделю**

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале. Разминка скалолаза	1,5	беседа	Наблюдение
	№2	Форма одежды. Правила страховки, само страховки. Основные приемы разминки.	1,5	беседа	
	№3	Скалолазание в Екатеринбурге, России и мире. Траверс	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Гимнастическая страховка, траверс. ОФП	1,5	комбинированная	
	№5	Обувь. Верхняя страховка. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№6	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№7	Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№8	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
октябрь	№9	Виды скалолазания. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Обще-физическая подготовка. Боулдеринг.	1,5	комбинированная	
	№11	. Прохождение проблемных трасс, траверс.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№12	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№13-	Работа рук. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№14	Работа ног. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№15	Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
№16	Боулдеринг.	1,5	комбинированная		
ноябрь	№17	Общефизическая подготовка. Развитие силы.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№18	Траверс, лазание на трудность.	1,5	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№19	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№20	Траверсы. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№21	Экспресс-тесты.(подтягивание, гибкость, прыжок в длину с места)	1,5	Комбинированная	Наблюдение
	№22	ОФП. Развитие гибкости.	1,5	комбинированная	
	№23	Лазание на трудность с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№24	Правила страховки. Зона безопасности. Обучение основным страховочным узлам.	1,5	комбинированная	
декабрь	№25	Траверс. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№26	Разминка скалолаза. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№27	Тренировочные соревнования в лазании на скорость	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№28	«Чтение» трассы. Виды зацеп, закрепление зацеп к поверхности трассы.	1,5	комбинированная	
	№29	. Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№30	ОФП. Развитие силы.	1,5	комбинированная	
январь	№31	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№32	Лазание траверсом по заданиям.	1,5	комбинированная	
	№33	ОФП. Развитие быстроты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№34	Лазание коротких сложных трасс.	1,5	комбинированная	
	№35	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№36	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
№37	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение	
№38	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная		
февраль	№39	ОФП. Развитие выносливости.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№40	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№41	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№42	Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	
	№43	Тренировочные соревнования по боулдерингу.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№44	Лазание траверсом	1,5	комбинированная	
№45	Самостоятельное накручивание трасс для траверса.	1,5	комбинированная	Наблюдение	
	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная		



Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№46				
март	№47	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№48	Соревнования на скорость.	1,5	комбинированная	
	№49	Свободное лазание	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№50	Экспресс-тесты	1,5	комбинированная	
	№51	Свободное лазание.	1,5	комбинированная	Наблюдение
№52	Траверсы. Развитие выносливости.	1,5	комбинированная		
№53	Скоростная выносливость	1,5	комбинированная	Наблюдение	
№54	ОФП. Развитие силы.	1,5	комбинированная		
апрель	№55	Выполнение конкурсных заданий на скалолазной стенке.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№56	Самостоятельное накручивание трасс и прохождение их.	1,5	комбинированная	
	№57	Командные соревнования на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№58	Лазание на выносливость.	1,5	комбинированная	
	№59	ОФП. Развитие гибкости.	1,5	комбинированная	Наблюдение
№60	Лазание на скорость	1,5	комбинированная		
№61	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение	
№62	Экспресс-тесты.	1,5	комбинированная		
май	№63	Техника безопасности на соревнованиях. Особенности страховки	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№64	на соревнованиях. Соревнования на скорость	1,5	комбинированная	
	№65	Соревнования на скорость	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№66	Свободное лазание. Подвижные игры	1,5	комбинированная	
	№67	Экспресс-тесты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
№68	Подвижные игры с элементами лазания.	1,5	комбинированная		
№69	Пролезание проблемных трасс	1,5	комбинированная	Наблюдение	
№70	Лазание на трудность.	1,5	комбинированная		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456371

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025