



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  
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»  
для детей 6,5-11 лет**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,  
педагог дополнительного образования

.

Екатеринбург  
2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» разработана для системы дополнительного образования лицей 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.

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 тренажере (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.

### **Цель программы:**

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

### **Задачи программы:**

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия скалолазанием;

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности.

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. Учебные группы комплектуются по заявлениям родителей. Наиболее одаренные обучающиеся получают рекомендации по совершенствованию своего мастерства в ДЮСШОР г. Екатеринбурга.

Программа разработана для системы дополнительного образования и ориентирована на детей 7 – 11 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 40 минут. Общее количество часов за учебный год – 66 часов. Наполняемость группы 10-15 человек.

#### **Основные формы обучения:**

1. практические и теоретические учебные занятия,
2. работа по индивидуальным планам,
3. тестирование;
4. участие в соревнованиях.

#### **Планируемые результаты**

##### ***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.

##### ***Метапредметные результаты:***

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

##### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- формирование навыка систематического 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).

### **Виды и формы контроля планируемых результатов**

<b>Виды контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	Тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	Новогодние старты Кубок лица
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование

### **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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Теоретическая подготовка**

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

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

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***

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***

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.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. 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***

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.

В общую разминку входит 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.

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

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

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками. Пути развития максимального силового напряжения:

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

## Определение силовой сложности участка трассы

№	Сложность участка	Максимально возможное число повторений
1.	Предельная	1
2.	Около предельная	2 - 3
3.	Большая	4 - 7
4.	Умеренно большая	8 - 12
5.	Средняя	13 - 18
6.	Малая	19 - 25
7.	Очень малая	свыше 25

### 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.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям;

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

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

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

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы.

В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

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

Все движения скалолаза 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.

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.

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

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для 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, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, 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 (перелезания) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

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

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки.

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения учащимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний

учащимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

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

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

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

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

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

### ***Раздел 3. Техническая подготовка***

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

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

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

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы

обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

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

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

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

Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований лица.

### **III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	2	
4.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	8	8	
<b>II. Практическая подготовка</b>		<b>60</b>		<b>60</b>
5.	Общая физическая подготовка	9		9
6.	Техника страховки и техника безопасности	15		15
7.	Отработка использования скалолазного снаряжения	2		2
8.	Техническая подготовка	26		26
9.	Выполнение контрольных нормативов	4		4
10.	Участие в соревнованиях	4		4
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

К концу обучения обучающиеся должны

**знать:**

- правила безопасности проведения тренировок на скалолазном тренажере;
- основы техники скалолазания;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- терминологию скалолаза;

**уметь:**

- 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;
- участвовать в соревнованиях.

#### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **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.

##### **Технические средства обучения и оборудование**

- 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.