

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Нижевартовский государственный университет»

ПРИНЯТО

на заседании кафедры дополнительного
образования

Протокол №

от « 24 »

2020 г.

Заведующий кафедрой
образования

дополнительного

И.Ф. Ежукова



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по развитию

Б.Н. Махутов



2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

ОБУЧЕНИЕ СКАЛОЛАЗАНИЮ

Вид образования

Тип программы:

Направленность

Возраст обучающихся

Срок освоения

Форма обучения:

Дополнительное образование детей и взрослых

Общеразвивающая

Физкультурно-спортивная

От 8 лет и старше

9 месяцев (108 ак.ч.)

Очная

Нижевартовск, 2020 г.

1. Цель реализации программы

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 (от 09.11.2018), Положения «О дополнительном образовании детей в взрослых в ФГБОУ ВО НВГУ».

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 обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Скалолазание- этот спорт пользуется большой популярностью еще и благодаря тому, что он доступен людям разных возрастов. Им могут заниматься как взрослые, так и дети. Данный вид спорта хорошо влияет на здоровье человека и не сильно обременяет его затратами. Скалолазание положительно влияет на позвоночник человека, равномерно распределяя нагрузку. Занятия проходят легко и с азартом. Преимуществом является и то, что во время этого процесса человек не думает о мышцах, как это обычно происходит в тренажерных залах. Спортсмен естественным образом получает необходимую для организма нагрузку, практически не замечая тяжести. Если заниматься этим видом спорта с самого детства, то ребенок обязательно будет иметь хорошую растяжку и отличную осанку. Данные характеристики будут развиваться во время всего периода занятий этим видом спорта, так как они необходимы для преодоления определенных препятствий. Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление человека, ведь при прохождении маршрутов вы не сможете бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ вы зацепитесь и куда поставите ногу, будет зависеть итоговый успех всего восхождения. Благодаря скалолазанию вы сможете лучше концентрировать внимание.

Основная цель программы: создание условий для формирования у обучающихся предметных / не предметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием. Занимаясь скалолазанием, обучающиеся проходят первую ступень и элементы начальной подготовки юных скалолазов.

Основные задачи программы:

- Формирование здорового образа жизни у обучающихся через систематические занятия скалолазанием;
- Совершенствование физического развития;
- Владение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;
- Достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- Воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности, ответственности.

2. Требования к результатам обучения

Предметными результатами освоения содержания программного материала обучающихся являются

знания:

- способов самоорганизации и самоконтроля;
- основ техники в скалолазании;
- правил поведения на занятиях по скалолазанию;
- значения физических упражнений для здоровья;
- правил ведения ЗОЖ;
- способов элементарных правил выживания в природе.

умения:

- подбора одежды и инвентаря для занятий скалолазанием;
- следовать на занятиях инструкциям тренера;
- понимать и различать технику лазания;
- различать виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг), договариваться и приходить к общему решению, работая в группе, паре, коллективе.

навыки:

- безопасного поведения во время тренировки на скалодроме в спортивном зале;
- лазания по трещине, стене, по нависанию;
- траверса;
- лазания вниз;
- страховки.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего час.	В том числе	
			теория	практика
1	2	3	4	5
1.	Краткие сведения о спортивном скалолазании	1	1	
2.	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	5	5	
3.	Снаряжение для занятий скалолазанием	12	6	6
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5.	Правила соревнований по скалолазанию	1	1	
6.	Гигиена спортивной тренировки	1	1	
7.	Общая физическая подготовка	4		4
8.	Специальная физическая подготовка	27		27
9.	Техническая подготовка	40		40
10.	Тактическая подготовка	5	1	4
11.	Психологическая подготовка	2	2	
12.	Контрольные нормативы	8		8
	ВСЕГО	108	19	89

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Всего час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
I. Краткие сведения о спортивном скалолазании				
	История возникновения спортивного скалолазания как вида спорта в России. Спортивное скалолазание - средство физического и морально-психологического воспитания, оздоровления и закалывания	1	1	
Всего на раздел:		1	1	
II. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях				
1.	Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скалодроме и на скальном рельефе.	2	2	
2.	Организация страховки. Личное и групповое снаряжение, обеспечивающее безопасность; его правильное использование, ремонт и хранение.	2	2	
3.	Инструктаж по технике безопасности (приложение). Техника безопасности в палаточных лагерях.	1	1	
Всего на раздел:		5	5	
III. Снаряжение для занятий скалолазанием				
1.	Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Правильное использование и хранение снаряжения.	2	2	
2.	Маркировка верёвки. Узлы, используемые в скалолазании ("Восьмёрка"), страховочные техники, их правильное завязывание, использование и развязывание.	10	4	6
Всего на раздел:		12	6	6
IV. Врачебный контроль и самоконтроль				
1.	Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза.	1	1	
2.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	1	1	
Всего на раздел:		2	2	
V. Правила соревнований по скалолазанию				
1.	Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость; лазание на трудность. Организация и проведение соревнований.	1	1	
Всего на раздел:		1	1	
VI. Гигиена спортивной тренировки				
1.	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Спортивные травмы и их предупреждение.	1	1	

		Всего на раздел	1	1	
VII	Общая физическая подготовка				
1.	Спортивные и подвижные игры		2		2
2.	Общеразвивающие упражнения		2		2
		Всего на раздел	4		4
VIII	Специальная физическая подготовка				
1.	Лазание по простым маршрутам, по положительно наклоненной стенке.		10		10
2.	Лазание вверх, вниз, траверс.		10		10
3.	Упражнения на развитие кистей рук, приводящих мышц верхнего плечевого пояса.		3		3
4.	Упражнения на турнике и кампус-борде.		4		4
		Всего на раздел	27		27
IX	Техническая подготовка				
1.	Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному и искусственному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).		10		10
2.	Техника обеспечения различных видов страховки (верхняя и нижняя страховка).		10		10
3.	Практические занятия на скальном и искусственном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания; отработка способов лазания ("в откидку", на подвкатах, упоры, распоры, накаты, подшагивания, перекрёстные движения, смена рук и ног и др.) спуск лазанием.		10		10
4.	Практические занятия по закреплению навыков страховки.		10		10
		Всего на раздел	40		40
X	Тактическая подготовка				
1.	Просмотр и анализ учебных и соревновательных трасс, анализ ошибок спортсменов, начальное представление о микро- и макроориентировании.		1	1	
2.	Проведение игр и упражнений, направленных на закрепление тактико-технических приёмов.		4		4
		Всего на раздел	5	1	4
XI	Психологическая подготовка				
1.	Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках. Отработка срывов с повисанием на страховочной веревке.		1	1	
2.	Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, выдержки, самообладания, ответственности и сознательности. Моделирование психологических ситуаций.		1	1	
		Всего на раздел	2	2	
XII	Контрольные нормативы				
1.	Проведение зачетных мероприятий		8		8
		Всего на раздел			
	Итого				
	Форма контроля				
	Всего		108	19	89

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- 1. Краткие сведения о спортивном скалолазании.** История возникновения спортивного скалолазания как вида спорта в нашей стране. Спортивное скалолазание - средство физического и морально-психологического воспитания, оздоровления и закалывания. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами спорта.
- 2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.** Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скалодроме и на скальном рельефе. Организация страховки. Личное и групповое снаряжение, обеспечивающее безопасность; его правильное использование, ремонт и хранение. Инструктаж по технике безопасности (см. приложение 1). Обеспечение техники безопасности во время занятий на скалодроме.
- 3. Снаряжение для занятия скалолазанием.** Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Правильное использование и хранение снаряжения. Маркировка верёвки. Узлы, используемые в скалолазании ("Восьмёрка"), их правильное завязывание и использование. Особенности подбора страховочной системы. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.
- 4. Врачебный контроль и самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
- 5. Правила соревнований по скалолазанию.** Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость; лазание на трудность. Положение о соревнованиях, организация и проведение соревнований. Проведение зачётов на знание правил соревнований по скалолазанию; привлечение юных спортсменов к судейству в качестве судей-хронометристов и т.д.
- 6. Гигиена спортивной тренировки.** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия:

- 1. Общая физическая подготовка.** Введение в занятия упражнений направленных на развитие и совершенствование координационных способностей, а также гибкости и равновесия. Использование различных спортивных и подвижных игр для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Главным средством, методом и формой организации учебно-воспитательной работы на данном этапе будет игра. Также на данном этапе применяются общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой,

дыхательной и нервной систем. Практические занятия на быстроту, выносливость, силу. Подвижные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка. Виды лазания. Понятие зацепов, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Лазание по простым маршрутам, по положительно наклоненной стенке. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы, способы спуска. Лазание вверх, вниз, траверс. Упражнения на развитие кистей рук, приводящих мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на турнике и кампус-борде.

3. Техническая подготовка. Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному и искусственному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Техника обеспечения различных видов страховки (верхняя и нижняя страховка).

Практические занятия на скальном и искусственном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания; отработка способов лазания ("в откидку", на подхватах, упоры, распоры, накаты, подшагивания, перекрестные движения, смена рук и ног и др.) спуск лазанием.

Практические занятия по закреплению навыков страховки.

4. Тактическая подготовка. Просмотр и анализ учебных и соревновательных трасс, анализ ошибок спортсменов, начальное представление о микро- и макроориентировании. Проведение игр и упражнений, направленных на закрепление тактико-технических приёмов.

5. Психологическая подготовка. Значение психологической подготовки в соревнованиях и тренировках. Отработка срывов с повисанием на страховочной веревке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, выдержки, самообладания, ответственности и сознательности. Моделирование психологических ситуаций.

6. Контрольные нормативы. Проведение зачетов, соревнований по общей и специальной физической подготовке (для обеспечения контроля за результатами физического развития занимающихся).

Основные методы обучения:

1. Специфические методы.

- целостно-конструктивный (трасса проходится с начала и до конца);
- расчленено-конструктивный (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряженного воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующие увеличения физических усилий)

2. Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку);
- игровой метод;

-соревновательный метод.

3. Общепедагогические методы:

- наглядные (показ двигательного действия);

- словесные (объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, команды, указания);
- здоровьесберегающие (ФОП).

Основными формами занятий являются:

- теоретические и практические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные (физические упражнения, лазанье, подвижные игры);
- соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты, показательные выступления).

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 7-10 лет

1. «Нарисуй-ка»

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (елочка, дом и пр.). Можно провести в форме эстафеты.

2. «Обруч»

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лезут по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание на легком рельефе.

3. «Подарочек».

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой.

4. «Облезь меня»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

5. «Потанцуем»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый».

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит «Внимание – марш!». Дети бегут к траверсу и лезут вверх. По команде «Стоп!» поворачиваются. Победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее»

Посредине тренажера висит предмет (платок, шапка). Двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде они лезут к предмету. Победит тот, кто первым возьмет предмет.

9. «Самый шустрый»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «Стоп!» и поворачивается. Дети должны остановиться. Кто не успел, снимается с трассы.

10. «Запомни трассу»

Пролезть трассу 2- 3 раза, на которую указал тренер. Затем с закрытыми глазами пройти трассу. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя

4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование кабинета/ зала	Перечень оборудования и инвентаря
318 (Скалодром)	Веревка статистическая (200м.) Карабин (66 штук) Набор оттяжек с карабинами (1 шт) Оттяжка (20 шт) Оттяжка с карабинами (4 шт) Спусковое устройство (6 шт) Страховочно-спусковое устройство (2 шт) Альпийская беседка малая (5 шт) Альпийская беседка (5 шт) Беседка высота 005 (10 шт) Беседка высота 004 (10 шт) Веревка высота 210 (4 шт) Комплект зацепок (50 шт)

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация тренеров соответствует требованиям профстандарта «Тренер» (утвержденный приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 28.03.2019 №191 н).

Занятия в скалодроме проводят тренера Идиятуллина Наталья Леонидовна, мастер спорта, инструктор по альпинизму, тренер высшей категории по скалолазанию и Котенко Александра Дмитриевна.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Литература:

1. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
3. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Методические указания./ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

Электронные ресурсы:

<http://www.c-f-r.ru/> - Федерация скалолазания России

6. Оценка качества освоения программы

Итогом обучения по программе являются соревновательные формы занятий. Соревнования проводятся на скорость, лазание на трудность и боулдеринг.

Лазание на трудность

Цель процесса лазания — подняться до верха трассы - топа. Скалолазам дается небольшое количество времени (как правило, 5-6 минут) на просмотр трассы, во время которого спортсмены продумывают каждый свой ход, как в шахматной партии, после чего они по очереди делают попытки пролезть трассу. Участнику даётся одна попытка. Как правило, есть ограничение по времени (от 4 до 15 минут). Для следующего раунда скалолазы ранжируются в зависимости от достигнутой высоты.

Эта дисциплина скалолазания — «кто выше» — пользуется огромной популярностью во всем мире, а победы и достижения именно в этом виде являются наиболее престижными среди скалолазов. Трудность — технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий высокой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений. Выносливость и сила, гибкость и пластика, высокий интеллект — вот составляющие успеха в трудности. Трасс трудности классифицируются разными категориями от 4 С до 9 В. Категория 4 С самая простая, далее идет увеличение сложности 4 С+, 5 А, 5 А+, 5 В, 5 В+, 5 С, 5 С+, 6 А и т.д. до 9 В — на сегодняшний день это самая сложная категория для трассы трудности в скалолазании.

Лазание на скорость

Скорость зародилась в Советском Союзе в 1947 году как лазание на время («кто быстрее») с верхней страховкой и поначалу рассматривалось как вспомогательный вид альпинизма. В дальнейшем эта дисциплина скалолазания дополнился лазанием по более сложному рельефу, но, опять же, на время. Лазание на скорость получило особую популярность в России и странах восточной Европы, а сегодня скорость становится все популярней и в Азиатских странах. Трассы международных соревнований прокладываются на высоту от 10 до 27 метров. Лазание на скорость определено как дисциплина скалолазания в 1987 году Комиссией по скалолазанию при UIAA.

Боулдеринг

Название «Боулдеринг» происходит от английского «boulder» (валун), bouldering — лазание по валунам.

На соревнованиях, проводимых по французской системе, на каждую трассу и на отдых между ними даётся несколько минут (как правило, 4—6). Участник может использовать неограниченное количество попыток. На трассе присутствует бонус — промежуточный финиш и топ — финиш на трассе. Используется гимнастическая страховка и специальные маты — крэш пэды.

По популярности в мире боулдеринг успешно конкурирует с лазанием на трудность. Близость выступающих (по сравнению с другими видами скалолазания) позволяет зрителям лучше видеть эмоции спортсменов, заряжаться их энергией.

7. Составители программы:

Идиятуллина Наталья Леонидовна, Котенко Александра Дмитриевна

ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности на скалодроме

1. Лазанье без страховки строго запрещено.
2. Лазанье на скалодроме разрешается только в присутствии тренера и с его разрешения.
3. Не начинай лазанье, пока не проверишь своё снаряжение.
4. Разрешается лазанье траверсом с гимнастической страховкой на высоте ног не более 1 метра от земли.
5. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта.
6. Кольца и страховочные проушины (шлямбура) могут повредить Ваши пальцы, поэтому кольца нужно снять, а шлямбура не использовать для лазанья.
7. Длинные волосы должны быть заплетены или собраны в хвост.
8. Страховочная система должна быть надета правильно, пряжка пояса застёгнута.
9. Страховочная верёвка должна блокировать ножной и поясной ремень.
10. Перед началом лазанья убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности - "Готова!").
11. Перед каждым подъемом ещё раз убедись, что тебя страхуют.
12. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от неё ногами и не цепляйся руками.
13. Правила страховки: Всё внимание - на страхуемого!
 - Выбирай верёвку, но не мешай лазанью!
 - Выдавай верёвку по команде страхуемого.
 - Для спуска страхуемого выбери жестко (сильно натяни верёвку) и когда твой напарник нагрузит верёвку, медленно опускай его.
 - После срыва - держи, перед землёй - тормози!
 - Не уходи из страховочной петли пока твой напарник не отвяжется от верёвки.
14. Страховщик выбирает и выдает веревку, надев на пояс страховочную петлю. Разрешается пристегивать страховочную петлю карабином к системе.
15. Во время тренировки запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
16. Запрещается лазать с маятником более 1,5 м без согласования с тренером.

