

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития детей и подростков «Витамин»
города Вязьмы Смоленской области**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО ЦРДИП «Витамин»
г. Вязьмы
Протокол № 4
от «25» мая 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ЦРДИП
«Витамин» г. Вязьмы
_____ А.И. Козлова
Приказ № 96-01-08
от «25» мая 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Скалолазание»

Возраст учащихся 9-18 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Угаренкова Иулиания Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Вязьма
2024 год

Содержание

1. Информационная карта.
2. Пояснительная записка.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Особенности работы программы.
6. Материально-техническое обеспечение.
7. Формы аттестации.
8. Список литературы.
9. Приложение №1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах
10. Приложение №2. Тесты по СФП
11. Приложение №3. Проба Ромберга
12. Приложение №4. Прыжок в высоту по Абалакову
13. Приложение №5. Календарный тематический план

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к программе «Скалолазание»

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего общеразвивающую программу	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития детей и подростков «Витамин» г. Вязьмы Смоленской области
2	Адрес учреждения	215119, Смоленская область, г. Вязьма, ул. Ленина, 54
3	Дата утверждения программы	протокол педагогического совета № 04 от 25.05. 2024 г.
4	Полное наименование программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание»
5	Возраст детей, на которых рассчитана программа	9-18 лет
6	Срок реализации программы	1 год (216 часов)
7	Сведения об авторе (Ф.И.О., образование, должность, квалификация)	Угаренкова Иулиания Евгеньевна, педагог дополнительного образования, высшее образование.
Характеристика программы		
8	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
9	Уровень	базовый
	Цель	создание психолого-педагогических условий для социализации обучающихся, развития их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепления и сохранения здоровья, повышения спортивного мастерства, всестороннего развития и патриотического воспитания, учащихся через занятия спортивным скалолазанием.
10	Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию; отработка технических и тактических навыков скалолазания на искусственном рельефе скалодромов и на естественных скалах; участие в соревнованиях разного уровня ; овладение навыками оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам; овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок. <p><i>Развивающие:</i></p>

		<p>включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного</p> <p>формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;</p> <p>повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;</p> <p>закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся.</p> <p><i>Воспитательные:</i></p> <p>духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;</p> <p>формирование навыков здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;</p> <p>воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;</p> <p>создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;</p> <p>воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу</p>
11	Планируемые результаты	<p>По окончании полного курса обучения учащиеся:</p> <p>овладеют:</p> <p>способами самоорганизации и самоконтроля;</p> <p>основами техники в скалолазании;</p> <p>приобретут:</p> <p>опыт самореализации;</p> <p>соревновательный опыт;</p> <p>теоретические основы подготовки скалолаза;</p> <p>всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья;</p> <p>умение самостоятельно оценивать свои достижения и</p>

		достижения других <i>будет сформирована:</i> познавательная мотивация и установка на продолжение образования.
--	--	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание», составлена в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», зарегистрированным в Минюсте России 02.12.2013 N 30530 и рекомендована кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта в природных условиях Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

Скалолазание - самостоятельный вид спорта, вышел из альпинизма и долгое время был неразрывно связан с ним. 1947-й год считается годом рождения спортивного скалолазания. Цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Первоначально все соревнования по скалолазанию проходили на скалах в различных районах СССР и мира. В октябре 1989 г. на заседании международного комитета по организации соревнований (CICE) в Сплите (Югославия) было принято решение о проведении, начиная с 1990 года, соревнований на Кубок мира, чемпионатов мира и Европы только на искусственных стенах. Причин тому много. В первую очередь, в лазании на трудность трассы должны быть полностью неизвестны участникам до старта. На скалах этого добиться практически невозможно, так как необходимо осваивать все новые и новые массивы, очищать их, нанося серьезный вред окружающей среде. Применение искусственных трасс позволяет проводить соревнования в залах с большим количеством зрителей, независимо от погоды и времени суток, а также обеспечить полную новизну трасс для всех участников. Значительно улучшаются условия для подготовки спортсменов к старту, облегчается организация судейства и доступ средств массовой информации.

Скалолазание принято считать экстремальным видом спорта. Но в современных условиях при наличии скалодромов и специального сертифицированного снаряжения, а также при строгом соблюдении правил техники безопасности, риски для здоровья минимальны. В общем-то, в этом и состоит одна из важных особенностей скалолазания – риски уменьшились, а ощущения экстремальности осталось. Экстрим – это то, чем жаждет жить современная молодежь. Скалолазание – безопасный способ этот экстрим обеспечить. Кроме того, занятия этим видом спорта способствуют развитию личностных качеств обучающихся, учат настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Скалолазанием можно заниматься по-разному. Для одних людей оно может стать одним из видов фитнеса, который способствует равномерному развитию всех групп мышц и позволяет поддерживать прекрасную форму. Для кого-то это хобби, которому можно посвятить выходные, чтобы разрядиться

после трудовых будней. Для третьих – это спорт с его обязательными, часто тяжелыми, тренировками, направленными на развитие специальных физических и психических качеств, необходимых для участия в соревнованиях.

С каждым годом скалолазание приобретает все большую популярность во всем мире. Во Франции и Италии, Америке, этот вид спорта включен в обязательную школьную программу, и скалолазанием там занимаются по выходным целыми семьями. На очередной сессии Международного олимпийского комитета, которая состоялась в Ванкувере (Канада) в феврале 2010 г. скалолазание было признано олимпийским видом спорта. Таким образом, скалолазание может претендовать на включение в программу Олимпийских игр.

Скалолазание - демократичный вид спорта, которому «все возрасты покорны». Не имеет значение, в каком возрасте человек впервые приходит на занятия. При должном уровне упорства можно достичь впечатляющих результатов, особенно, если занятия проходят в благоприятной психофизической обстановке.

Программа «Скалолазание» содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах многолетней подготовки:

- по построению годичного цикла;
- по содержанию типовых тренировочных занятий;
- по контрольным и переводным нормативам.

Программа «Скалолазание» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, где занятия направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение учащихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей и молодежи 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, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для социализации обучающихся, развития их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепления и сохранения здоровья, повышения спортивного мастерства, всестороннего развития и патриотического воспитания, учащихся через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи:

Образовательные:

- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

- отработка технических и тактических навыков скалолазания на искусственном рельефе скалодромов и на естественных скалах;
- участие в соревнованиях разного уровня по скалолазанию (скорость, трудность, боулдеринг);
- овладение навыками оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок.

Развивающие:

- включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся.

Воспитательные:

- духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- формирование навыков здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

Особенность программы «Скалолазание» заключается в том, что она рассчитана на обучающихся от 9 до 18 лет. Преподавателю следует обратить внимание, чтобы при формировании учебных групп разница в возрасте учащихся не превышала 3-4 лет, что связано с возрастными физическими и психическими особенностями. Исключение могут составлять случаи, когда уровень физической и технической подготовки учащихся примерно одинаков, или, например, при переходе учащихся из другой программы физкультурно-спортивной направленности в программу «Скалолазание». Программа «Скалолазание» реализуется в спортивном зале МБУ ДО «ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы, в туристского комплекса «Чепчугово» и на специализированных соревнованиях.

В учебные группы принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей. Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (216 часов).

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

Разделы программы:

➤ **Основы подготовки скалолаза.** В теории и на практике рассматриваются вопросы истории скалолазания, изучаются правила различных видов соревнований по скалолазанию, основы анатомического строения тела, особенности самоконтроля и т.д. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино-, фото- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

➤ **Общая физическая подготовка** - программный материал представляется в виде заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

➤ **Техническая подготовка** осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (*метод целостного и расчлененного упражнения*). Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Изучаются приемы и основные тактические положения.

➤ **Инструкторская и судейская практика** дают представления и опыт структуры, содержания тренировочного занятия, соревнования и выполнение отдельных функций и обязанностей (судьи, секретаря, инструктора и др.) соответственно.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазания. По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности. *Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию.*

Основные методы обучения:

1. Специфические методы.

- ❖ Методы обучения двигательной деятельности:
- ✓ целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало 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 изменение нагрузки за одно задание или тренировку).

❖ Игровой метод.

❖ Соревновательный метод.

2. Общепедагогические методы

❖ Наглядные методы

• метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);

• опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

❖ Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности:

• постепенный переход от обучения приемам скалолазания к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

• переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

• планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;

• увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

• постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Результаты образовательной деятельности

По окончании курса обучения учащиеся:

овладеют:

• способами самоорганизации и самоконтроля;

• основами техники в скалолазании;

приобретут:

• опыт самореализации;

• соревновательный опыт в различных видах соревнований;

• теоретические основы подготовки скалолаза;

• всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;

• умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

• возможность продолжения обучения по программам скалолазания.

будет сформирована:

• познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы «Скалолазание» является получения обучающимися удостоверения «Юный судья» и «Юный постановщик трассы», присуждаемых учащимся совместно с педагогическим Советом МБУ ДО ЦДиЮТиЭ г. Вязьмы. Учащиеся, достигшие 16 лет, могут получить третью судейскую категорию.

Педагогический контроль

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же тестирования по вопросам, рассматривавшимся в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (Приложение №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса **контрольных упражнений по общей и специальной физической** подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности. (Приложение №2 - раздел «Тесты по специальной подготовке скалолаза»).

3. Итоговый контроль обучающихся осуществляется в конце учебного года и заключается в выполнении контрольных нормативов по **общей физической подготовке** и по овладению **специальной подготовкой скалолаза**. В группах старшего возраста возможно проведение зачетных мероприятий по **теоретической** подготовки.

**Учебный план программы «Скалолазание»
1 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы подготовки скалолаза (76 ч)					
1.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа
1.2.	Краткий обзор развития скалолазания в России	2	2	-	Беседа
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	10	4	6	Беседа/упражнения
1.4.	Правила соревнований по скалолазанию	8	4	4	Беседа/упражнения
1.5.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	8	4	4	Беседа/упражнения
1.6.	Гигиена, режим дня	6	2	4	Беседа
1.7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основы самомассажа	10	4	6	Беседа/упражнения/тесты
1.8.	Скалолазное снаряжение	10	4	6	Упражнения
1.9.	Самоконтроль спортсмена	4	2	2	Упражнения
1.10.	Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: снаряжение, организация быта и питания	16	6	10	Беседа/упражнения
2. Общая и специальная физическая подготовка (98 ч)					
2.1.	Выносливость	16	4	12	Упражнения
2.2.	Сила	20	4	16	Упражнения
2.3.	Быстрота	22	4	18	Упражнения
2.4.	Ловкость	20	4	16	Упражнения
2.5.	Гибкость	20	4	16	Упражнения
3. Техническая подготовка (36 ч)					
3.1.	Техника лазания	18	10	8	Упражнения
3.2.	Техника страховки	18	10	8	Упражнения
4. Квалификационные соревнования (6 ч)					
4.1.	Квалификационные соревнования	6	2	4	Упражнения
5. Учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях различного уровня		Вне сетки часов			
	Итого:	216	76	140	

Содержание программы 1 год обучения (216 часов).

1. Основы подготовки скалолаза (76 часов).

1.1. Физическая культура и спорт в России - 2 часа

Теория: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

1.2. Краткий обзор развития скалолазания в России - 2 часа

Теория: Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях - 10 часов

Теория: Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Техника безопасности при лазании с гимнастической страховкой.

Практические занятия: Осуществление различных видов страховки на искусственном и естественном рельефе. Переход от страховки к само страховке и наоборот. Техника падения на мат (в боулдеринге), при срыве и зависании на веревке.

Необходимо помнить, что обучающиеся могут осуществлять страховку после достижения 18 лет. Исключения составляют обучающиеся, сдавшие зачет и осуществляющие страховку под присмотром педагога.

1.4. Правила соревнований по скалолазанию - 8 часов

Теория: Правила лазания на скорость. Правила лазания на трудность. Правила боулдеринга.

Практические занятия: Основные ошибки скалолазов, допускаемые на соревнованиях. Наблюдение за товарищами. Лазание с соблюдением правил того или иного вида. Действия судьи. Действия участника. «Игра в соревнования».

1.5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием - 8 часов

Теория: Гигиенические требования к одежде, занимающихся.

Практические занятия: Особенности подбора обуви.

1.6. Гигиена, режим дня (6 часов).

Теория: Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Практические занятия: Составление и анализ режима дня.

1.7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основы самомассажа - 10 часов

Теория: Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Основы самомассажа.

Практические занятия: Осуществление самомассажа при «забитости» предплечий; при усталости кистей рук и пальцев, при напряжении икроножных мышц и стоп.

1.8. Скалолазное снаряжение - 10 часов

Теория: Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

Практические занятия: Подбор страховочной системы, правила использования. Использование страховочных устройств. Наблюдения за использованием снаряжения, исправление ошибок. Правила прощелкивания страховочной оттяжки.

1.9. Самоконтроль спортсмена - 4 часа

Теория: Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практические занятия: Подсчет ЧСС. Ведение дневника самоконтроля.

1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: снаряжение, организация быта и питания - 16 часов

Теория: Цели и задачи учебно-тренировочных сборов. Понятие о личном и общественном снаряжении. Отбор необходимого снаряжения.

Основные требования к организации быта в полевом лагере. Правила поведения в палатке.

Значение правильного питания во время сборов. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзак». Составление меню.

Соблюдение правил приготовления пищи и забора воды во время туристских прогулок, походов выходного дня и на сборах. Установка палаток, размещение вещей в них. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками сборов во время выхода на прогулку, экскурсию, тренировку.

2. Общая и специальная физическая подготовка - 98 часов

2.1. Выносливость - 16 часов

Выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах,
- плавание,
- подвижные игры.

Силовая выносливость развивается при:

- 1) отработке длинных боулдерингов по частям;
- 2) лазании трасс более 15 перехватов;
- 3) лазании на выносливость на время (5-10 минут).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».

2.2. Сила - 20 часов

Развитие силы осуществляется с помощью упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

1) Приседания;

2) Приседания на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Скоростная сила развивается:

1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;

2) в лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».

2.3. Быстрота - 22 часа

Быстрота:

-бег на короткие дистанции;

-прыжки в высоту;

-прыжки в длину;

-многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалке;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».

2.4. Ловкость - 20 часов

Ловкость развивается с помощью:

- специальных упражнений на равновесие (например, из различных комплексов йоги);

- при лазании боулдеринговых проблем;

- упражнений в игровой форме.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Координационные способности», «Понятие ловкости».

2.5. Гибкость - 20 часов

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

- разнообразные сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: верёвками, скакалкой, резиновыми жгутами, на гимнастической стенке.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости».

3. Техническая подготовка - 36 часов

3.1. Техника лазания - 18 часов

Техника работы рук. Виды хватов руками: закрытый, открытый, подхват. Скрестные движения рук. Смена рук.

Техника работы ног. Опущенное колено. Шаг назад. Лягушка. Флаги.

Техника работы корпусом. Распоры. Откидки.

Способы передвижения по скальному рельефу. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Передвижения лазанием вниз. Лазание с верхней страховкой. Лазание боулдерингов.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование».

3.2. Техника страховки - 18 часов

Основы техники страховки и само страховки. Узлы, применяемые в скалолазании: восьмерка, булинь. Осуществление страховки с верхней веревкой. Осуществление само страховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация страховки и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение само страховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

4. Квалификационные соревнования - 6 часов

4.1 Квалификационные соревнования - 6 часов

Участие в соревнованиях на трудность, на скорость, по боулдерингу. Соревнования в различных видах скалолазания проводятся как часть тренировочного процесса с целью:

- обучения правилам соревнований;
- правилам поведения во время соревнований;
- выявления пробелов в общей и специальной физической и психологической подготовке;
- выполнения разрядных требований.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Основные документы организаторов соревнований: положение, регламент», «Мандатная комиссия».

5. Учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях различного уровня.

Осуществляются вне сетки часов в дополнительное время, во время каникул.

Особенности работы по программе

Для реализации программы «Скалолазание» занятия с воспитанниками должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со съемными зацепками и рельефом), либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.

Онлайн-занятия по теоретической части проводятся по предварительному согласованию расписания.

При реализации образовательной программы все темы можно освоить дистанционно, учащиеся изучают материал в самостоятельном режиме, контроль за освоением материала проводится или в тестовой форме, или в онлайн-беседе с педагогом.

Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- доступ к специализированным интернет-сайтам.

Материально–техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик туристский;
- рюкзак объемом 60-90 л.

- рюкзак скальный;
- каска защитная с амортизатором;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы разнообразных форм и размеров;
- веревки динамические, статические;
- карабины муфтованные;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Формы аттестации

- тестовые, зачет, беседы (устный опрос, письменный опрос, тестирование);

Основными формами проведения аттестационных занятий в объединении можно считать зачеты и соревнования.

Литература для педагога и учащихся

1. Goddard Dale & Neumann Udo. Performance Rock Climbing: Пер. с английского Костров М. на сайте www.mountain.ru
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте – Ростов н/Д: Феникс, 2012 г. – 352 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
3. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 2014 г.
4. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учеб. пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2011 г. – 251 с. – (Высшее образование).
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2010 г.
6. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2013 г.
7. Богданова Л.В. Познай себя на тренировке: Советы психолога /Богданова Л.В., //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2011 г. -№ 2. – С.20-22.
8. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер с англ./ Т.Бомпа. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2013 .
9. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 2013.
10. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуальная подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2011 г. – 276 с.
11. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. – Ростов-на-Дону: Издательство «Старые русские», 2014 г.
12. Залесский М. Занимательная анатомия для детей или как устроен человек и его меньшие братья. – М.: РОСМЭН, 2012 г. – 141 с.
13. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 8-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011 г. – 624 с.
14. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И.Линго. Худ. М.В. Душин, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 2011 г. – (Серия: «Потехе час»).
15. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. – Екатеринбург, 2010 г. – 112 с.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2012 г.
17. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе

значимых качеств личности [Текст]: учеб. пособие / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010 г. – 560 с. Прил.: 1 электрон.опт.диск (CD-ROM)

18. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб.2). –М.: ЦДЮТур РФ, 1994 г. Переиздание 2013 г.

19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011 г. – 864 с. – (Профессия – тренер).

20. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011 г. – 160 с.

21. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2012 г.

22. Слимей Кен, Тиунова О.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2011 г. – 32 с.

23. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2013 г. – 328 с.

24. Тиунова О.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2010 г. – 32 с.

25. Тиунова О.В. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний в спорте. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2013 г. – 28 с.

26. Тиунова О.В. Психологическая самоподготовка спортсмена. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2013 г. – 32 с.

27. Тиунова О.В. Реализация тренером психолого-педагогических умений. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2011 г. – 32 с.

28. Тиунова О.В. Формирование психологической готовности к соревнованиям. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2012 г. – 23 с.

29. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2010 г.
30. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2013 г. – 160 с.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах**

баллы	бег 30м(с)	б мин. бег(м)	длина с места (см)	перекладине (раз)	рук в упоре лежа (раз)	на одной ноге (раз)	перекладине (раз)	вперед согнувшись (см)	челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Тесты по СФП

1. Вис на планке 3 см,
2. Подтягивания в висе на планке 3 см. кол-во раз
3. Вис на согнутых под углом 90^0 руках на перекладине, с
4. Вис на одной согнутой руке (сумма), с (для продвинутых)
5. Подтягивания в висе на перекладине 10 раз в максимальном темпе, с
6. Подъем прямых ног к перекладине за 10 с, кол-во раз
7. Прыжок в высоту: по Абалакову (Приложение №4), ставя отметки на стене (для всех одинаково), см
8. Проба Ромберга №3, с (Приложение №3)
9. Выпрыгивания, кол-во раз без нарушения техники
10. Вставание из глубокого наката на колено с опорой на гладкую стену (среднее арифметическое), кол-во раз
11. Подъем таза до горизонтали в висе на прямых руках, одна нога на опоре (сумма), кол-во раз
12. Лазание принятого за эталон круга с выполнением различных технических приемов (флаг, опущенное колено, лягушка, скручивания и т.д.), количество кругов, правильность техники
13. Бабочка, см
14. Шпагаты, у.е.

Проба Ромберга

Проба Ромберга (поза Ромберга). Испытуемый стоит, плотно сдвинув ступни и закрыв глаза, руки при этом вытянуты вперед (поза №1). Для усложнения данной пробы специалист, проводящий тестирование, может предложить испытуемому поставить ноги на одну линию по типу «пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку (пальцам) сзади стоящей ноги (стопы)» (поза №2). Крайним вариантом усложнения пробы Ромберга (создание наименьшей площади опоры для испытуемого) является стойка на одной ноге (возможно по очереди) (поза №3). Следует отметить то, что во всех вариантах руки остаются в одной позиции – «вытянутыми вперед» на горизонтальном уровне. Каждый из вариантов в свою очередь можно усложнить, попросив испытуемого наклонить голову назад, что создает дополнительную нагрузку на двигательный анализатор и вестибулярную систему. Следует помнить, что у пожилых людей (и пациентов с патологией сосудов вертебробазилярной системы и др. патологией) запрокидывание головы назад следует проводить крайне осторожно (а в некоторых случаях лучше воздержаться от этого теста), так как данное положение головы и шеи может провоцировать нарушение мозгового кровообращения.

Прыжок в высоту по Абалакову

(<http://hball.ru/?q=content/izuchaya-proveryay>)

Прибор Абалакова, определяющий возможности в прыжках в высоту с места, легко сделать самим. Для этого нужны несколько досок, катушка от ниток и матерчатый метр.

Первым делом изготовим из досок толщиной 3-4 см деревянную платформу размером 40х60 см. Затем по центру платформы выберем желобок шириной, равной ширине матерчатого метра, плюс запас 2 мм. Глубина желобка 3 мм.

В передней части платформы, у края желобка, укрепим катушку, которая должна свободно вращаться вокруг своей оси. Сделать это очень легко.

Выбрав у основания желобка углубление по размеру катушки, проденем в ее отверстие стержень из гвоздя или проволоки и закрепим концы стержня в углублении. Когда катушка будет закреплена, по всему желобку проложим матерчатый метр, к переднему концу которого прикрепим матерчатые концы длиной по 40 см в каждую сторону. Уложив метр на платформу, накроем его фанерной полоской 55 X 3 см, прикрепив ее к платформе гвоздиками. Полоска будет придерживать метр в желобке. Вот наш прибор и готов

Теперь можно прыгать. Для этого необходимо встать на платформу лицом к катушке, взять матерчатые концы, прикрепленные к метру, и завязать их у себя на поясе. Посмотрите на показатель туго натянутого метра у края желобка между катушкой и планкой и запомните эту цифру. Затем, низко присев, сильно оттолкнитесь обеими ногами и, помогая себе взмахом рук, резко выпрыгните вверх. Приземляться нужно обязательно на место отталкивания. Показатель метра у края желобка точно определит, как высоко вы прыгнули. Только не забудьте вычесть из него первоначальную цифру. К примеру, если до прыжка на ленте была отметка 60 см, а после прыжка оказалось 95 см, то ваш результат: $95 - 60 = 35$ см. Видите, как все просто.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	по расписанию	теория	2	1.1. Физическая культура и спорт в России.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
2	по расписанию	теория	2	1.2. Краткий обзор развития скалолазания в России.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
3	по расписанию	теория	2	1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме, на скалах.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
4	по расписанию	теория	2	1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: техника безопасности при различных видах лазания.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
5	по расписанию	практика	2	1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: осуществление различных видов страховки на искусственном и естественном рельефе.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
6	по расписанию	практика	2	1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: переход от страховки к само страховке и наоборот.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
7	по расписанию	практика	2	1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: техника падения на мат (в боулдеринге), при срыве и зависании на веревке.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
8	по расписанию	теория	2	1.4. Правила соревнований по скалолазанию: правила лазания на скорость, правила лазания на трудность.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
9	по расписанию	теория	2	1.4. Правила соревнований по скалолазанию: правила боулдеринга.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
10	по расписанию	практика	2	1.4. Правила соревнований по скалолазанию: основные ошибки скалолазов, действия участников соревнований.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
11	по расписанию	практика	2	1.4. Правила соревнований по скалолазанию: лазание с наблюдением правил. «Игра в соревнования».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	игра
12	по расписанию	теория	4	1.5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием: гигиенические требования к одежде, занимающихся.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
13	по расписанию	практика	4	1.5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием: особенности подбора обуви.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	тест

14	по расписанию	теория	2	1.6. Гигиена, режим дня: понятие о значении гигиены, сна и ЗОЖ.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
15	по расписанию	практика	4	1.6. Гигиена, режим дня: составление и анализ режима дня.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	тест
16	по расписанию	теория	2	1.7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: краткий обзор строения человека.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
17	по расписанию	теория	2	1.7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: функции организма человека.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
18	по расписанию	практика	2	1.7. Основы самомассажа при «забитости» предплечий.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
19	по расписанию	практика	2	1.7. Основы самомассажа при усталости кистей рук и пальцев.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
20	по расписанию	практика	2	1.7. Основы самомассажа при напряжении икроножных мышц и стоп.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
21	по расписанию	теория	2	1.8. Скалолазное снаряжение: знакомство со специальным снаряжением.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
22	по расписанию	теория	2	1.8. Скалолазное снаряжение: особенности подбора страховочной системы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
23	по расписанию	практика	2	1.8. Скалолазное снаряжение: подбор страховочной системы, правила использования систем и страховочных устройств.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
24	по расписанию	практика	2	1.8. Скалолазное снаряжение: наблюдения за использованием снаряжения, исправление ошибок.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
25	по расписанию	практика	2	1.8. Скалолазное снаряжение: правила прощелкивания страховочной оттяжки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
26	по расписанию	теория	2	1.9. Самоконтроль спортсмена: субъективные данные самоконтроля (сон, аппетит, настроение).	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
27	по расписанию	практика	2	1.9. Самоконтроль спортсмена: подсчет ЧСС, ведение дневника самоконтроля.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	тест
28	по расписанию	теория	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: цели и задачи учебно-тренировочных сборов, понятие о снаряжении.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
29	по расписанию	теория	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: основные требования к организации быта в полевом лагере, правила поведения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
30	по расписанию	теория	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: значение правильного питания и питьевого режима.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа

31	по расписанию	практика	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: игра «Собери рюкзак», составление меню.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
32	по расписанию	практика	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: правила приготовления пищи и забора воды.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
33	по расписанию	практика	2	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: установка палаток, размещение вещей в них.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
34	по расписанию	практика	4	1.10. Учебно-тренировочные сборы по скалолазанию: упаковка и распределение группового снаряжения между участниками сборов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
35	по расписанию	теория	2	2.1. Выносливость: выносливость как физическое качество человека.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
36	по расписанию	теория	2	2.1. Выносливость: средства воспитания выносливости.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
37	по расписанию	практика	2	2.1. Выносливость: бег на длинные дистанции, ходьба.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
38	по расписанию	практика	4	2.1. Выносливость: подвижные игры.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
39	по расписанию	практика	2	2.1. Выносливость: отработка длинных боулдерингов по частям.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
40	по расписанию	практика	2	2.1. Выносливость: лазание трасс более 15 перехватов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
41	по расписанию	практика	2	2.1. Выносливость: лазание на выносливость на время (5-10 минут).	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
42	по расписанию	теория	2	2.2. Сила: сила как физическое качество человека.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
43	по расписанию	теория	2	2.2. Сила: возникновение мышечной силы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
44	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы рук: сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
45	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы рук: сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
46	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы ног: приседания, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
47	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы пресса: подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов и прямые ноги.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения

48	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы пресса: лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
49	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы пресса: лёжа на спине, поднимание туловища.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
50	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы спины: лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
51	по расписанию	практика	2	2.2. Сила – мышцы спины: лазание вверх с динамичным перехватом.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
52	по расписанию	теория	2	2.3. Быстрота: быстрота как физическое качество человека.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
53	по расписанию	теория	2	2.3. Быстрота: скоростные способности.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
54	по расписанию	практика	2	2.3. Быстрота: бег на короткие дистанции.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
55	по расписанию	практика	4	2.3. Быстрота: прыжки в высоту и длину.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
56	по расписанию	практика	4	2.3. Быстрота: многоскоки на двух ногах.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
57	по расписанию	практика	2	2.3. Быстрота: прыжки на скакалке.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
58	по расписанию	практика	6	2.3. Быстрота: специальные упражнения на шведской стенке	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
59	по расписанию	теория	2	2.4. Ловкость: координационные способности	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
60	по расписанию	теория	2	2.4. Ловкость: понятие ловкости	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
61	по расписанию	практика	6	2.4. Ловкость: специальных упражнений на равновесие специальных упражнений на равновесие (с элементами йоги)	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
62	по расписанию	практика	6	2.4. Ловкость: боулдеринговое лазание.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
63	по расписанию	практика	4	2.4. Ловкость: упражнения в игровой форме.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
64	по расписанию	теория	2	2.5. Гибкость: гибкость как физическое качество человека	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
65	по	теория	2	2.5. Гибкость: средства и методы воспитания гибкости	МБУ ДО ЦРДиП	беседа

	расписанию				«Витамин»	
66	по расписанию	практика	4	2.5. Гибкость: разнообразные сгибания-разгибания, наклоны и др.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
67	по расписанию	практика	6	2.5. Гибкость: упражнения с партнёром.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
68	по расписанию	практика	6	2.5. Гибкость: упражнения с тренировочными приспособлениями (скакалка и др.)	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
69	по расписанию	теория	4	3.1. Техника лазания: краткая характеристика техники лазанья	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
70	по расписанию	теория	6	3.1. Техника лазания: понятие зацепа, их формы, расположение, использование	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
71	по расписанию	практика	2	3.1. Техника лазания: техника работы руками.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
72	по расписанию	практика	2	3.1. Техника лазания: техника работы ног.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
73	по расписанию	практика	2	3.1. Техника лазания: техника работы корпусом.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
74	по расписанию	практика	2	3.1. Техника лазания: способы передвижения по скальному рельефу.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
75	по расписанию	теория	4	3.2. Техника страховки: организация страховки и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
76	по расписанию	теория	2	3.2. Техника страховки: виды страховки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
77	по расписанию	теория	2	3.2. Техника страховки: значение само страховки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
78	по расписанию	теория	2	3.2. Техника страховки: организация страховки с верхней веревкой	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
79	по расписанию	практика	2	3.2. Техника страховки: основы техники страховки и само страховки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
80	по расписанию	практика	2	3.2. Техника страховки: узлы, применяемые в скалолазании.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
81	по расписанию	практика	2	3.2. Техника страховки: осуществление страховки с верхней веревкой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
82	по	практика	2	3.2. Техника страховки: осуществление само страховки	МБУ ДО ЦРДиП	упражнения

	расписанию			(правильное падение).	«Витамин»	
83	по расписанию	теория	2	4.1 Квалификационные соревнования: основные документы организаторов соревнований, Мандатная комиссия.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	беседа
84	по расписанию	практика	2	4.1 Квалификационные соревнования: участие в соревнованиях на трудность, на скорость, по боулдерингу.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения
85	по расписанию	практика	2	4.1 Квалификационные соревнования: применение различных видов правил по скалолазанию.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	упражнения

