



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Калужской области детско-юношеский центр  
КАЛУЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ**

Протокол от «26» мая 2022 г.  
№ 3 педагогического совета

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э»  
Р.О. Жаров  
«26» мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень: начальный  
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет  
Срок реализации – 1 год**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта, включенный в программу Олимпийских игр. В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

- лазание на трудность;
- лазание на скорость;
- боулдеринг.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание. Начальная подготовка» является модифицированной, разработанной с учетом создания оптимальных условий для всестороннего развития и самореализации школьников, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует начальному уровню освоения программы.

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского туризма и скалолазания в частности.

**Особенностью** занятий в группе начальной подготовки по скалолазанию является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках и площадках).

**Цель программы** — формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся через занятия спортивным скалолазанием.

### **Задачи программы:**

#### **1. Развивающие:**

- содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развивать физические качества: выносливость, скорость, равновесие;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления;
- формировать и сохранять высокий уровень общей и специальной работоспособности обучающихся;
- формировать познавательный интерес и развивать познавательные способности.

#### **2. Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, силу воли и т.д.);
- воспитывать духовно-нравственные качества (отзывчивость, честность и т.д.);

#### **3. Образовательные:**

- овладеть основными терминами и понятиями вида спорта - скалолазание;

- овладеть основными умениями и базовыми приемами скалолазания.

**Возрастная категория обучающихся** – 10-17 лет.

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах, численный состав – 15 человек.

**Срок реализации программы** – 1 год. Общее количество часов – 216.

**Форма и режим занятий.** Занятия проводятся с полным составом учебного объединения, но по мере роста опыта обучающихся следует делать больший упор на групповые (5 – 7 человек) и индивидуальные занятия. Формы проведения занятий разнообразные: теоретические и практические занятия в помещении и в природной среде; соревнования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (длительность занятия – 3 по 45 минут, с перерывами по 10 минут).

**Планируемые результаты освоения программы.** По окончании обучения обучающиеся будут:

1. знать о (об):

- базовых понятиях и терминах скалолазания;
- основном снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основных технических приемах скалолазания, их назначении и применении.

2. уметь:

- самостоятельно определять признаки положительного влияния занятий скалолазанием на укрепление здоровья;
- достигать личностно-значимых результатов в физическом совершенстве;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- самостоятельно подбирать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью и дозировкой;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

**Практическая значимость** реализации программы «Скалолазание. Начальная подготовка» заключается в ранней профориентации по профессиям: промышленный альпинист, тренер, спортивный врач, и в достижении личностных результатов для дальнейшего участия в соревновательной деятельности.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование модулей                                                    | Кол-во часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |                                                                         | всего        | теория | практика |                                  |
| 1.       | Вводное занятие. История скалолазания в России                          | 3            | 3      | 0        | Опрос                            |
| 2.       | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника страховки | 9            | 3      | 6        | Опрос                            |

|              |                                              |            |           |            |                                                                                          |
|--------------|----------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.           | Снаряжение и экипировка спортсмена-скалолаза | 3          | 3         | 0          | Беседа                                                                                   |
| 4.           | Основы гигиены и закаливания.                | 9          | 3         | 6          | Врачебный контроль и самоконтроль                                                        |
| 5.           | Характеристика техники лазания               | 6          | 3         | 3          | Наблюдение в течение тренировочного процесса                                             |
| 6.           | ОФП (общая физическая подготовка)            | 60         | 6         | 54         | Сдача нормативов                                                                         |
| 7.           | СФП (специальная физическая подготовка)      | 30         | 6         | 24         | Сдача нормативов                                                                         |
| 8.           | Техническая подготовка                       | 30         | 6         | 24         | Наблюдение в течение тренировочного процесса                                             |
| 9.           | Тактическая подготовка                       | 12         | 3         | 9          | Наблюдение в течение тренировочного процесса                                             |
| 10.          | Выполнение контрольных нормативов            | 24         | 3         | 21         | Сдача нормативов                                                                         |
| 11.          | Участие в соревнованиях                      | 12         | 0         | 12         | Отслеживание соревновательной активности и результативности выступлений на соревнованиях |
| 12.          | Восстановительные мероприятия                | 18         | 0         | 18         | Самоконтроль                                                                             |
| <b>ИТОГО</b> |                                              | <b>216</b> | <b>39</b> | <b>177</b> |                                                                                          |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

### 1. Вводное занятие. История скалолазания в России

Скалолазание как олимпийский вид спорта. Многоборье в скалолазании. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом.

### 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

#### *Практические занятия*

Коллективная выработка решений в сложных ситуациях. Моделирование жизненных ситуаций.

### **3. Снаряжение и экипировка спортсмена-скалолаза**

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Оборудование нижней страховки. Особенности подбора обуви, страховочной системы.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

### **4. Основы гигиены и закаливания**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

*Практические занятия*

Закаливание солнцем, водой, воздухом. Самоконтроль.

### **5. Характеристика техники лазания**

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

*Практические занятия*

Лазание по рельефу в природной среде. Упражнения на скалодроме (не выше 2 м от уровня пола) с гимнастической страховкой.

### **6. ОФП (общая физическая подготовка)**

Влияние физических упражнений на развитие различных групп мышц и физических качеств. Подбор комплекса упражнений.

*Практические занятия*

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

### **7. СФП (специальная физическая подготовка)**

Влияние физических упражнений на развитие различных групп мышц и физических качеств, необходимых для спортсмена-скалолаза. Подбор комплекса упражнений.

*Практические занятия*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

### **8. Техническая подготовка**

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 взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: прием «липкие руки», скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); прием «хват в прыжке».

Техника работы ног: различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук, повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», «разножка», «распор».

Способы передвижения по рельефу: вверх; траверсом; лазание вниз; свободное лазание без страховки; лазание с верхней страховкой: срывы, траверсы, лазание вниз.

Упражнения для корпуса: горизонтальное равновесие в висе лицом к снаряду; горизонтальное равновесие; «флаг» (приведение тела в горизонтальное положение на шведской стенке); подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов).

Боулдеринг (короткие силовые трассы на скалодроме).

Применение узлов, работа со страховочным снаряжением: требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла).

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический).

Узлы для связывания веревок разного диаметра (шкотовый, брамшкотовый).

Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка, бергшафт).

Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом).

Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе).

Спусковые устройства («восьмерка»). Снаряжение для подъема по веревке (жумар).

Правила верхней страховки (страховка через «гри-гри», соблюдение острого угла веревки, крепление конца веревки, страховка в перчатках).

*Практические занятия*

Учебно-тренировочные старты.

### **9. Тактическая подготовка**

Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс.

Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Тактическое планирование прохождения трасс

Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Тактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов, подготовка к финальным трассам.

### Практические занятия

Учебно-тренировочные старты: тактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов, подготовка к финальным трассам.

## 10. Выполнение контрольных нормативов

| №п/п                                           | Упражнения                                                                                                                                                                                           | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                      |                   |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                          | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.                                           | Бег на 1000 м                                                                                                                                                                                        | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 6,10     | 6,30    |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                       | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 10       | 5       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                          | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | +2       | +3      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                                                                 | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 10,0     | 10,2    |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                          | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 130      | 120     |
| 1.7.                                           | Метание мяча весом 150 г                                                                                                                                                                             | м                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 19       | 13      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                      |                   |          |         |
| 2.1.                                           | Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях                                                                                                                                                       | с                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 30,0     | 25,0    |
| 2.2.                                           | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 15       | 15      |
| 2.3.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения                                                                                                                    | с                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 30,0     | 25,0    |
| 2.4.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые                                                                                          | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | 2        | -       |
| 2.5.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Сгибание                                                                                                   | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | -        | 8       |

|      |                                                                                                                                                              |   |                  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--|
|      | рук выполнять до пересечения подбородком перекладины                                                                                                         |   |                  |  |
| 2.6. | Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения | с | не менее<br>10,0 |  |

## 11. Участие в соревнованиях

### Практические занятия

Соревнования в учебной группе, соревнования клубного, городского и областного уровней в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор возможных ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.

## 12. Восстановительные мероприятия

### Практические занятия

Проведение восстановительных процедур: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, внушение, специальные дыхательные упражнения.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### 1. Приемы и методы реализации программы

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### 2. Дидактические материалы, используемые при реализации программы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

### 3. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо иметь учебное помещение для занятий с группой, скалодром, комплект группового и личного снаряжения, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект специального снаряжения.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (скалолазание, горный туризм). — М.: Вертикаль, 2005
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — М.: Высшая школа, 2005
4. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург:

Изд-во Уральского университета, 2001

7.Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ - УПИ, 2000

8.Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 393 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "скалолазание"

9.Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003

#### **Интернет-ресурсы**

<http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391451

Владелец Жаров Роман Олегович

Действителен с 24.06.2022 по 24.06.2023