

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Мелеузовский район
Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании Педагогического
совета МБОУ ДО ДЮСШ

Протокол №3 от 02.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Ф.Ахтямова

Приказ №70-ОД от 02.09.2021

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по скалолазанию
для групп начальной подготовки первого года обучения
на 2021-2022 год обучения**

Этап: ГНП-1 (1 год обучения)

Количество часов в неделю: 6

Тренер-преподаватель: Пешехонов Е.А.

Срок реализации программы: 1 год

г. Мелеуз

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (04 декабря 2007 г.), Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 года №504); Приказом Министерством спорта России от 16.06.2014 N 472 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание" (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2014 N 33504) на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России.

Разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Поэтому на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание была разработана и тренировочная программа по скалолазанию ДЮСШ.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Цели и задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
2. Освоение базовых навыков лазания;
3. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. Организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Основными направлениями деятельности ДЮСШ по виду спорта скалолазание группы начальной подготовки являются:

1. Спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время

спортивных, спортивно-оздоровительных лагерей с круглосуточным пребыванием детей; работа со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки в течение учебного года;

2.Массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов;

3.Взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации учебно-методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ видам спорта;

4.Обеспечение приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1.Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

2.Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

3.Открытые уроки.

Тренировочная работа по скалолазанию в ДЮСШ проводится на основании данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, и являющейся основным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по основным разделам программы.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышения интереса к занятию скалолазанием.

Программа предполагает подготовку спортсменов начальной подготовки (НП), в которой отражены основные виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая и соревновательная.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящая программа составлена исходя из 52недели занятий, в НП группы допускается набор детей в возрасте с 10 до 12 лет, так же учтены условия занятий с недостаточно развитой материальной базой и особенности физического и психического развития современных детей и адаптированы средства медицинского контроля к условиям занятий и материально-техническому состоянию ДЮСШ.

На основе данной программы ожидаются положительные результаты физического и психического развития детей, а так же их вовлеченность в тренировочный процесс и повышения интереса к скалолазанию, как к виду спорта.К основным ожидаемым положительным результатам относиться:

1.Укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;

2. Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
3. Привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
5. Достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
6. Освоение правил техники безопасности. Зачет;
7. Освоение базовых знаний техники лазания в скалолазании.
8. Проявление интереса к спортивному скалолазанию и удержание контингента в тренировочных группах.
9. Привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов.

Основной формой проведения тренировочных занятий является урок. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в табл. 1. Тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Наполняемость учебной группы, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки

Групп	Период обучения	Миним. наполняемость чел.	Возраст (лет)	Максимальный режим учебно-тренировочной	Требования к уровню подготовки
НП	1 год обучения	12	10-12	9	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

Соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Начальной подготовки	70-80	20-25

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Соотношение нагрузки и видов подготовки на разных этапах обучения

№ п/п	Объем нагрузки	НП-1
		Менее 2-х лет
1.	Максимальное количество часов в неделю	6
2.	Максимальное количество часов в год (52 недель)	314
3.	Соотношение общей и специальной ФП (%)	75 25
4.	Соотношение технической и тактической подготовок (%)	90 10
5.	Соотношение тех-такт./ФП/теории (%)	26 72

Учебный план для группы начальной подготовки

Содержание занятий	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Всего за год
Теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1				6
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10				121
СФП	7	6	7	6	7	6	7	6	7				59
ТБ и техника страховки	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Техническая подготовка	2	7	5	7	7	5	5	6	2				59
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Психолог. подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Контрольно-переводные нормативы	2								2				4
Врачебный контроль	1								1				2
Учебно-тренировочные сборы										26	26	26	78
Всего:	22	26	26	26	28	24	26	26	22	26	26	26	306
Итого:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	28	314

Теоретическая подготовка скалолазов на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		НП до года	НП свыше года
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, (зачет)	1	1
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1

5.	Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	2	2
----	---	---	---

Примерное соотношение средств ОФП И СФП на этапе начальной подготовки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в%	
	ОФП	СФП
НП 1г.о., НП 2г.о., НП 3г.о.	75-80	20-25

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерный тематический план теоретической подготовки

Темы	Группы и год обучения	
	НП – 1	НП - 2
1. Физическая культура и спорт в России	0,5	
2. История развития скалолазания в России	0,5	0,5
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		0,5
4. Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание	0,5	0,5
5. Основы техники скалолазания	1	1
6. Основы методики начального обучения и тренировки	1	1
7. Специальное снаряжение скалолаза, одежда и обувь	0,5	1

8. Техника безопасности и правила поведения во время занятий на естественном и искусственном рельефе. Журнал по технике безопасности	1	1
9. Правила соревнований, виды соревнований, судейство	1	0.5

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность, одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Группы по скалолазанию	
Стартовый	52 недели (с 1 сентября по 31 августа)	6	3 занятия в неделю по 90 мин.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия с обучающимися проходят:

1. Спортивный зал;
2. Комната для лазания.

Инвентарь:

1. Волейбольные мячи;
2. Баскетбольные мячи;
3. Футбольный мяч;
4. Скакалки;
5. Секундомер;
6. Маты.

Личное снаряжение:

1. Кроссовки, спортивная одежда;
2. Скальные туфли;
3. Мешочек для магнезии

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольно-переводные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не мене 35 см) 25 см	Прыжок высоту с места (не мене 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учёта времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учёта времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 сек)	Вис на перекладине (не менее 80 сек)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)

По итогам контрольно-переводных нормативов учащиеся переводятся на следующий учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
3. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
4. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
5. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
7. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
10. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.