Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивна 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 второго года обучения

на 2021-2022 год обучения

Этап: ГНП-2 (2 год обучения)

Количество часов в неделю: 9

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 наукиРФ 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. Поэтомуна 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 требованийпо 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.

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 окончанию 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Период**  **обучения** | **Миним. наполня­емость, чел.** | **Возраст,**  **(лет)** | Максимальный режим учебно-тренировочной нагрузки, час в неделю | **Требования к уровню подготовки** |
| НП | 2год  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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем средств подготовки в % | |
| **ОФП** | **СФП** |
| **Начальной подготовки** | **60-70** | **30-40** |

**Соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки**

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-2** |
| **Не более 2-х лет** |
| 1. | Максимальное коли­чество часов в неделю | 9 |
| 2. | Максимальное коли­чество часов в год (52 недель) | 468 |
| 3. | Соотношение общей и специальной ФП (%) | 75  25 |
| 4. | Соотношение техни­ческой и тактической подготовок (%) | 90  10 |
| 5. | Соотношение тех-такт./ФП/теории (%) | 26  72  2 |

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий.

**Календарный учебный план-график для группы начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **Всего за год** |
| Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **6** |
| ОФП | 16 | 21 | 20 | 25 | 18 | 17 | 23 | 21 | 17 |  |  |  | **178** |
| СФП | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |  |  | **60** |
| ТБ и техника страховки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | **18** |
| Техническая подготовка | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 |  |  |  | **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 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 39 | 39 | **117** |
| **Всего:** | 35 | 39 | 39 | 42 | 36 | 36 | 42 | 39 | 35 | 39 | 39 | 39 | **460** |
| **Итого:** | 39 | 39 | 39 | 42 | 36 | 36 | 42 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | **468** |

**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 содержание

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 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Старто  вый | 52 недели  (с 1сентября  по 31 августа) | 9 | 3 занятия в неделю по 135 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.Скалные 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 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 11 с) |

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

**СОДЕРЖАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНОЙ 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](https://www.google.com/url?q=http://www.rusclimbing.ru&sa=D&ust=1516192124861000&usg=AFQjCNHttnTYyNwmBePBtrb6aNSQTzGy1Q).
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. На-батниковой 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 B.C. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
10. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.