

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида «Белочка» с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
(МДОАУ д/с «Белочка»)**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом Совете № 1  
от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН</b></p> <p><b>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат 00FA9C709F7A3161EC371492A0734CF6EE Владелец Софронова Юлия Геннадьевна</p> <p>Действителен с 15.09.2022 по 09.12.2023</p>
--

« » 2023 г.  
Приказ № 435-од  
от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
по обучению скалолазанию  
«Юный скалолаз»  
(в рамках реализации дополнительного платного образования)**

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная  
**Возраст обучающихся:** 5 - 7 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Уровень программы:** ознакомительный, базовый.

Составитель: Колосова Татьяна Евгеньевна  
Методист МДОАУ д/с «Белочка»

г.Пыть-Ях  
2023г

Раздел № 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Актуальность.....	4
1.1.2. Новизна .....	4
1.1.3. Педагогическая целесообразность. ....	5
1.1.4. Отличительная особенность программы .....	5
1.1.5. Организация образовательного процесса.....	5
1.1.6. Виды занятий. ....	6
1.1.7. Методы обучения .....	6
1.1.8. Формы обучения.....	7
1.2. Цели и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.3.1. Учебный план 1 года обучения .....	9
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
1.3.3. Планируемые результаты к концу 1 года обучения .....	15
1.3.4. Календарный учебный график.....	16
Раздел № 2 Программы «Комплекс организационно-педагогических условий» 2.1.	
Формы аттестации и оценочные материалы .....	16
2.2. Условия реализации программы. ....	17
2.2.1. Материально—техническое обеспечение.....	17
2.2.2. Учебно-методические материалы.....	17
2.2.3. Кадровое обеспечение .....	23
2.2.4. Литература.....	23

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка.

#### Аннотация программы

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Программа «Скалолазание» реализует физкультурно-спортивное направление дополнительного образования. Она разработана для детей в возрасте 5-7 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа. Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» создана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- ✓ Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467)
- ✓ Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО—Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре до 2020 года».
- ✓ Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 4 августа 2016 года «1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» и Приказ № 10-П-1649 от 04.07.2023»
- ✓ Локальных актов МДОАУ д/с «Белочка»

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя 1 модуль: «Скалолазание».

### 1.1.1. Актуальность.

На сегодняшний день, под влиянием различных факторов социально-экономического характера, в том числе недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей несомненно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий является занятие физической культурой, имеющее воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение.

Актуальность разработки данной программы связана с большим ростом и развитием популярности детского скалолазания в России.

Скалолазание – это уникальный вид спорта, который сочетает в себе физическую нагрузку и развитие логического мышления. Скалолазание развивает личностные качества дошкольников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Помимо этого, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также выросла его общественная роль, благодаря его включению в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ОВЗ. Стремительное развитие и распространение, которое также было зафиксировано и во многих развивающихся странах, еще раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов всего мира.

Занятия на скалодроме дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе. Скалодром тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику дошкольника.

Скалолазание – естественно.

Хватательный рефлекс появляется у детей достаточно рано, а желание ребят лазить по деревьям, детским площадкам и прочим не всегда подходящим для этого объектам, прекрасно знакома всем педагогам и родителям. Поэтому стоит направить энергию детей в нужное русло под чутким руководством преподавателя. Ведь заниматься скалолазанием могут все дети, не имеющие противопоказаний к спорту, и без особой подготовки.

Скалолазание – безопасно.

Современные технологии дают возможность покорять вершины скалодрома, не пугая родителей. Конечно, важно соблюдать технику безопасности и внимательно слушать преподавателя. Несмотря на то, что скалолазание считают экстремальным видом спорта, травмы случаются крайне редко.

Скалолазание – разнообразно.

Скалолазание активно влияет практически на все группы мышц и не требует скучных упражнений. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все

это не дает детям заскучать. А одновременная работа корпуса, ног и рук гармонично развивает все тело дошкольника.

Когда ребенок забирается по вертикальной поверхности, а потом спускается вниз, тренируются верхние и нижние конечности, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины – при том, без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. Лазание, наряду с метанием, бегом и ходьбой, – это базовый двигательный навык любого человека. Поэтому этот вид спорта относится к наименее травмоопасным и наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.

Скалолазание идеально подходит для детей с дефицитом внимания (СДВГ) и синдромом гиперактивности, так как занятия учат ребят контролировать свою двигательную активность, координировать движения и сосредоточивать внимание. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс.

Скалолазание развивает и тело, и ум.

Скалолазу всегда необходимо проводить анализ трассы: куда поставить ногу или руку, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия, причем как можно быстрее.

Польза скалолазания:

- равномерно развиваются все мышцы тела,
- укрепляются кости и суставы,
- улучшаются навыки моторики и реакций,
- тренируется выносливость,
- развивается ловкость и гибкость,
- приобретаются умения управлять своим телом.

### **1.1.2. Новизна.**

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что программа состоит в направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов. Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье и полноценно развиваться физически.

### **1.1.3. Педагогическая целесообразность**

данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся благодаря занятиям по скалолазанию, воспитываются волевые качества,

взаимовыручка, культура поведения. Программа позволяет использовать скалодром как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием скалодрома, но и силовую тренировку.

**1.1.4. Отличительные особенности программы** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, входящих в программу, так и непоследовательный. Возможность индивидуального образовательного маршрута.

### **1.1.5. Организация образовательного процесса**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый.

**Адресат программы:**

Содержание Программы реализуется в игровых ситуациях с детьми младшего (3-5 лет) и в студийно – кружковой работе старшего (5-7 лет) дошкольного возраста

**Объем и сроки реализации:** 72 часа

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Согласно нормам Сан-ПиН продолжительность занятий для воспитанников старшей группы – 25 минут, для воспитанников подготовительной группы – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня в подгруппах.

**По форме организации:** групповые

**Количество обучающихся на занятиях от 10 до 15 человек.**

**Программу реализует педагог дополнительного образования.**

**Виды занятий**

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и воспитанника: занятия-игра, практикум.

По дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий.

**Структура занятий:**

#### **1. Разминка (5-7 мин).**

Упражнения на разогрев и растяжку. Также включен комплекс упражнений на разминку всех суставов. Большое внимание уделяется разминке суставов рук, кистей и пальцев. После разминки и разогрева – повторение изученных упражнений на скалодроме.

#### **2. Основная часть (10 мин).**

Изучение нового материала.

#### **3. Заключительная часть (10-13 мин).**

Игры на скалодроме с инвентарем, интерактивные игры.

**Тип занятий общеразвивающей программы** (в зависимости от целей занятия и его темы).

- 1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
- 2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- 3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
- 4. Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

### **Методы обучения**

метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение);

1. игровой;
2. игры – головоломки;
3. игры – эксперименты;
4. игры – развлечения;
5. квест – игра.

#### **1.1.6. Виды занятий**

- Игровые
- Соревнования
- Занятия-тренировки
- Физкультурно-валеологические

#### **1.1.7. Методы обучения**

**Педагогические технологии:** Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе, направлены на создание максимально возможных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и на развитие осознанного отношения обучающихся к здоровью и жизни человека, на развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье.

#### **1.1.8. Формы обучения**

Очная

Фронтальная, групповая, индивидуальная

### **1.2. Цели и задачи**

**Цель:** формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств скалолазания для укрепления и сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

Обучающие:

- Познакомить детей с историей становления спорта скалолазание.

- Познакомить детей с разными видами скалолазания.
- Познакомить с правилами и техникой безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Развивающие:

- Развивать память детей;
- Развивать пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Формировать морально-этические нормы спортивного поведения.

**Условия реализации программы.**

Группы формируются по желанию, без отборочных мероприятий. Дети набираются одной возрастной группы. На вакантные места дети могут добавляться в группу в течение учебного года. Количество детей в группе не более 15 человек.

**Сроки реализации программы.**

С 1 сентября по 31 мая – 1 год.

**Уровень освоения программы** – стартовый, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материал, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность** программы предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, развитие физических качеств, воспитание умений соревноваться.

**Объем** общеразвивающей программы: 72 академических часа.

**Срок освоения** общеразвивающей программы: 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательной деятельности:** занятия проводятся по группам.

**Тип занятий общеразвивающей программы** каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка) – 5 минут;
- основная часть (скалодром) – 20 минут;
- заключительная часть – 5 минут;

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребенка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно



включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

**Санитарно-гигиенические требования.** Занятия проводятся в спорт зале, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спорт зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

### **1.3. Содержание программы.**

#### **1.3.1. Учебный план 1 года обучения**

Содержание программы состоит из 1 модуля. В каждом модуле обучающиеся знакомятся с определенным направлением в боулдеринге. Программа составлена для детей подготовительной группы, рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю). Особенностью занятий в группе начальной подготовки 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). В конце периода реализации программы проводятся контрольные тренировки, с целью контроля за физическим и функциональным состоянием детей.

№ п/п	Название тематического раздела	Количество минут			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	5	5	0	Беседа

2	История скалолазания. Виды скалолазания.	2	2	0	Беседа
3	Упражнения на скалодроме.	35	5	30	Наблюдение, беседа.
4	Игры на скалодроме.	10		10	Наблюдение, беседа.
5	Интерактивные игры на скалодроме.	20		20	Наблюдение, беседа.
<b>Итого: 72 занятия</b>				<b>60</b>	

**Примерное календарно-тематическое планирование занятий  
с детьми (5-7 лет)**

месяц	№	Тема занятия	Содержание занятия
Сентябрь	1-5	Вводное занятие.	Техника безопасности. История скалолазания. Виды скалолазания.
	6-8	Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лазание произвольным способом;</li> <li>▪ лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу);</li> <li>▪ передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами;</li> <li>▪ перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо;</li> <li>▪ лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку;</li> <li>▪ лазание вверх и вниз приставным шагом;</li> <li>▪ передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола), удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч);</li> <li>▪ лазание вверх и вниз чередующим шагом;</li> <li>▪ лазание разноимённым способом (двигаем правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой);</li> <li>▪ лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;</li> <li>▪ лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз;</li> <li>▪ лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины;</li> <li>▪ перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз).</li> </ul>
Октябрь	9-17	Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лазание на максимальную высоту с изменением темпа (с ускорением, замедлением);</li> <li>▪ лазание на максимальную высоту ритмично попеременным шагом;</li> <li>▪ лазание на максимальную высоту ритмично приставным шагом;</li> <li>▪ лазание вверх-вниз «змейкой» (например, собирая приделанные предметы);</li> <li>▪ лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ лазание вправо, влево на одном уровне (сначала переставить правую руку, потом правую ногу, затем левую руку и левую ногу);</li> <li>▪ лазание приставным шагом влево, поднимаясь на рейку выше, передвигаться таким же образом вправо и т.д., усложнить упражнение можно за счёт увеличения высоты рейки,</li> <li>▪ передвижение приставным шагом в сторону и вверх с касанием ладошкой вершины (можно использовать зрительный ориентир);</li> <li>▪ передвижение на средней высоте (до 1 метра) приставным шагом, держась только одной рукой («раненая рука»);</li> <li>▪ передвижение приставным шагом на средней высоте с перенесением различных предметов;</li> <li>▪ вис на руках, изображая кого-либо;</li> <li>▪ движение вверх, спуск по диагонали;</li> <li>▪ передвижение по диагонали, спуск вниз.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<b>18-26</b>	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Игра «Нарисуй-ка» Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, цветок, солнце, бусы и т.д.).</li> <li>▪ Эстафета «Нарисуй-ка». Две команды соревнуются, кто быстрее нарисует заданный рисунок.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<b>27-35</b>	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Игра «Обруч» Для этого упражнения нужен обруч. 3-4 ребёнка залезают хаотично на скалодром и передают друг другу обруч, который выдает педагог. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Дети могут перемещаться по скалодрому.</li> </ul>
<b>Январь</b>	<b>36-42</b>	Отработка изученного на	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Игра «Облезь меня»</li> </ul>

		<p>практике. Применение знаний в играх.</p>	<p>Дети лазят по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра «Мешочек» На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть по скалодрому, не уронив мешочек.</li> <li>▪ Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<b>43-51</b>	<p>Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Игра «Повторюшка» Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.</li> <li>▪ Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель.</li> <li>▪ Интерактивная игра «Спаси город». На стене изображены одна или несколько башен. За максимально короткое время ребёнку нужно подняться на вершину скалодрома «вершину башни» и позвонить в колокол (нажать на колокол на экране), чтобы предупредить жителей города об опасности. Игра может быть как индивидуальная, так и групповая (соревнование).</li> </ul>
<b>Март</b>	<b>52-60</b>	<p>Отработка изученного на практике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Интерактивная игра «Птички».</li> </ul>

		<p>Применение знаний в играх.</p>	<p>Слева и справа из-за края экрана появляются птички. Задача игрока нажать на птичку раньше, чем она доберется до противоположного края. За каждую пойманную птичку добавляются баллы, если птичка улетала, то баллы снимаются. В начале игры у игрока есть 10 баллов. Птички стараются увернуться от нажатий. От сложности увеличивается количество птичек и их скорость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Интерактивная игра «Инженер». На экране изображена электрическая схема и экраны с запчастями. В начале игры нужно нажать на клавишу с ладонью, чтобы пустить ток по схеме. В схеме отсутствуют некоторые соединения, и игрок должен их вставить. Стрелочка указывает соединение, которое нуждается в ремонте в первую очередь. Игроку нужно нажать на экран с верной комбинацией фигур. Если деталь выбрана верно, то ток пройдет дальше до следующего разорванного соединения. Например: «На указанном стрелочками отрезке пропущены фигуры. Заполни пропуск фигурами той же формы и цвета». Если в одной детали есть красный треугольник, а во второй жёлтый квадрат, то на место пропущенных фигур нужно вставить такие же. Значит, подойдет деталь, где есть красный треугольник и жёлтый квадрат.</li> </ul>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>61-69</b></p>	<p>Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Интерактивная игра «Прятки в джунглях». На экране изображена полянка и кусты с табличками. На табличках изображены разноцветные геометрические фигуры. Над полянкой пролетает облако с подсказкой, из какого куста с какой формой вылезет обезьянка. Когда облако улетит за край экрана, из указанного куста вылезет обезьянка на несколько секунд. Задача</li> </ul>

			игрока нажать на обезьянку и забрать балл. Если обезьяна успеет спрятаться, то балл отнимается.
		Открытое занятие.	

<b>Май</b>	<b>70-72</b>	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повторение упражнений.</li> <li>▪ Интерактивная игры</li> </ul>
------------	--------------	--	--

### 1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

#### Модуль 1 «Скалолазание» 72 часа.

**Цель модуля:** развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Задачи модуля:**

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;
- Совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, лазание;
- Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
- Учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;
- Учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

#### **Планируемые результаты освоения 1 модуля:**

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь; и оборудование, спортивную одежду;
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

### **Занятие 1-2. Теоретическая подготовка. Вводное занятие.**

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области и городе.

### **Занятие 3-4. Ознакомительный этап.**

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме.

**Занятие 5-7. Практическая непрерывная образовательная деятельность** (использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности).

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме;
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме;

### **Занятие 8-10. Предварительная работа по обучению лазанию.**

- ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости);
- подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной);
- перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног);
- проползание (под шнуром, под матами различной формы);
- лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке);
- лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

### **Занятие 11-15. Основные принципы развития силы юного скалолаза.**

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений.



При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

**Правила для детей:**

1. Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром и не заходить на страховочных матах.
2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.
3. На скалодроме может находиться только один ребенок.
4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.
5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

**Занятие 16-21. Развитие силы.**

Уровнем силовых возможностей начинающего скалолаза определяется его способность к преодолению вертикальных дистанций с крупными и с мелкими зацепками.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте. Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами. Пути развития максимального силового напряжения: выполнение силовых упражнений.

**Занятие 22-29. Развитие скорости.**

Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; трасса освоена для прохождения с максимальной скоростью; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**Занятие 30-35. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.**

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

**Занятие 36-39. Растяжка.**

Сгибание корпуса вперед (стоя на скамейке или тумбе при выпрямленных коленях наклоняется корпус вниз); поперечные и продольные полушпагаты; наклоны корпуса к ноге, стоящей на опоре на уровне пояса и к ноге, стоящей на полу, как на станке в балетной подготовке).

### **Занятие 40-45. 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 в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Техника работы рук: скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); базовые приемы постановки рук на модулях.

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», базовые приемы постановки ног на модулях.

Способы передвижения по рельефу:

вверх;

траверсом;

лазание вниз;

свободное лазание;

лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы;

лазание вниз.

Упражнения для корпуса:

горизонтальное равновесие; подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами - приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов);

упражнения для равновесия на одной ноге. Туристические узлы и страховочные блоки. Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла). Освоение вязания основных узлов. Петли (проводник, проводник восьмерка). Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка

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

### **Занятие 46-52. Tактическая подготовка.**

Содержание тактической подготовки, приемы. Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Tактическое планирование прохождения трасс. Tактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов. Участие в соревнованиях Соревнования в учебной группе, в дисциплине боулдеринг. Разбор ошибок.

**Занятия 52-60.** Интерактивный игры на интерактивном скалодроме.

### **Оценочные материалы.**

Метод диагностики:

тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;  
0 баллов – отказ от выполнения движения.

### **Общие правила безопасности на скалодроме:**

- С любыми вопросами или сомнениями в правильности ваших действий следует обращаться к тренеру.
- Находиться на скалодроме и проводить тренировку разрешается только в присутствии инструктора.
- Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

### **Нахождение на скалодроме:**

Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

- *верхней страховки* — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;
- *гимнастической страховки* — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.

### **При нахождении на скалодроме запрещено:**

- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
- отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- лазать босыми ногами;
- находиться друг под другом во время лазания;

### **Техника безопасности на скалодроме:**

- Страхующий не должен допустить падения, лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.
- Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

### **При лазании запрещено:**

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

### **Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:**

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

2. Муфты на карабинах должны быть завинчены.
3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена.
4. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».

**При лазании с верхней страховкой запрещено:**

- использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
- находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
- братья за крючья руками при лазании;
- отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;

**1.3.3. Планируемые результаты 1 года обучения.**

- ребёнок имеет общее представление о скалолазании как виде спорта;
- ребёнок оценивает свои возможности, безопасно передвигается по скалодрому;
  - гармонично развиваются все основные мышцы тела ребенка, укрепляются кости и суставы, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат;
  - успешно развивается зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление;
  - ребёнок умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
  - успешно формируются морально-этические нормы спортивного поведения.

**1.3.4. Календарный учебный график «Скалолазание»**

№	Модуль	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль (форма)
1	1 Модуль «Скалолазание»	72	12	60	<i>Практическое задание 2</i>
<b>Всего</b>		72	12	60	2

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.**

**Оценочные и методические материалы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года – выполнение упражнений, игры. Съемка занятий на видео.

**Итоговый контроль.**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, видеозапись занятий с детьми.

## **Условия реализации программы**

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

- Интерактивный скалодром;
- Проектор;
- Ноутбук;
- Необходимый инвентарь.

Занятия проводятся в спортивном зале. Дополнительная образовательная программа «Скалолазание» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- физкультурный инвентарь и оборудование.
- Интерактивный скалодром (Паспорт объекта в Приложении № 2)
- Снаряжение (крепления, страховка).
- Стенка с зацепами для тренировки

### **2.2.2. Учебно-методические материалы**

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. [https://yandex.ru/video/preview/17552905607060649754?text=обучение%20скалолазанию%20в%20видео&path=yandex\\_search&parent-reqid=1680193058439443-3666694108113670722-vla1-1487-vla-17-balancer-8080-BAL-7830&from\\_type=vast](https://yandex.ru/video/preview/17552905607060649754?text=обучение%20скалолазанию%20в%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1680193058439443-3666694108113670722-vla1-1487-vla-17-balancer-8080-BAL-7830&from_type=vast)
2. <https://yandex.ru/video/preview/9809325109521962675>

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://ru.wikipedia.org>
2. <http://www.maminpapin.ru/>
3. <http://detsad261oaorzd.ru/wp-content/uploads/2018/11/ПП-секции-скалолазания-Вершина.pdf>

### **2.2.3. Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность по реализации данной программы может осуществлять инструктор по физической культуре и специалист прошедший профессиональную переподготовку по данному курсу. Педагог должен владеть умениями в организации деятельности детей по организации основных видов движения, формированию физических качеств. Также он должен анализировать достижения воспитанников, оценивать эффективность их обучения. Инструктор определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, воспитанников. Ведет работу по овладению воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает безопасность воспитанников при проведении занятий.

### **2.2.4. Список литературы**

1. Пичугина И.И. Интерактивный скалодром: методическое пособие. – Челябинск: ИП Мякотин И.В., 2019. – 36 с.: ил.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
3. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
5. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. ребёнок имеет общее представление о скалолазании как виде спорта;
2. ребёнок оценивает свои возможности, безопасно передвигается по скалодрому;
3. гармонично развиваются все основные мышцы тела ребенка, укрепляются кости и суставы, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат;
4. успешно развивается зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление;
5. ребёнок умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
6. успешно формируются морально-этические нормы спортивного поведения.

## Приложение 1

### Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

#### Упражнение 1

Исходное положение (И.п.) – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

#### Упражнение 2

И.п. – основная стойка (о.с.)

Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

#### Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. поднять плечи по направлению к ушам.
2. расслабить плечи и опустите их вниз.

#### Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.
2. И.п.

#### Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.
2. И.п.

согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью. И.п.

#### Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. присесть на корточки немного разведя колени.
2. И.п.

#### Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.
2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

#### Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,
2. И.п.
3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,
4. И.п.

#### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.
2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой.
3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,
4. И.п.
5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.
6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,
7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони.

#### Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку.

1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице
2. И.п.
3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,
4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.

#### Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

1. поднять правую ногу вверх
2. И.п.
3. поднять левую ногу вверх
4. И.п.

#### Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.



1. потянуть голову вверх.
2. И.п.

### Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1. прогнуться к правой ноге.
2. И.п.
3. прогнуться к левой ноге,
4. И.п.

### Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

1. нагнуться, прижать ладони к полу,
2. И.п.

### Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,
2. И.п.

## **Упражнения для укрепления свода стопы тренировки равновесия**

### **Упражнение «Покатай мяч»**

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

*Усложнение:* можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

### **Упражнение «Лифт»**

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

*Методические рекомендации:* инструктор обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

### **Упражнение «Танец на канате»**

Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.

*Усложнение:* предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

### **Упражнение «По кочкам»**

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию.

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

## *Приложение 2*

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ**

#### **Общие рекомендации**

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 20 – 30 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепок.

#### **Правильная постановка ног.**

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула.

Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги.

При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

**Постановка ноги на рант.** Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

### **Положение центра тяжести.**

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

### **Положение рук и ног**

#### **Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа**

**«Разножка».** Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



2) **«Лягушка».** Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

#### **Правильный захват зацепок руками**

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Так как откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов. Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

**Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

**Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

### **Основные принципы развития.**

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важным. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

### 2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

### 4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

### 5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

### 6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

### 7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

### 8. «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

### 9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазанье «ноги вкрест»;
- лазанье «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;
- ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

- руки менять на зацепке - ноги свободно;
- ноги менять на зацепке - руки свободно;
- и руки и ноги менять на зацепке;
- лазанье - руки и ноги согнуты;
- лазанье - руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье - глаза завязаны.

#### **10. «ПОВТОРЮШКИ»**

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

#### **11. «КТО БЫСТРЕЕ»**

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

#### **12. «ДОГОНЯЛКИ»**

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

#### **13. «ОДЕНЬСЯ»**

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.

#### **14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»**

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

#### **15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»**

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

#### **16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ**

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

#### **17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ**

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.
3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

## Приложение № 2

### НАЗНАЧЕНИЕ ИЗДЕЛИЯ

Модульный скалодром (далее ВС 2,7х4,5), предназначен для тренировок, обучению скалолазанию, равномерному развитию всех мышц тела, укреплению костей и суставов, улучшению навыков моторики и реакций, тренировки выносливости, развитию ловкости и гибкости, а также для выполнения общих развивающих физических упражнений.

#### 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Максимальная высота	2,7 м.
1.2. Максимальная ширина	4,5 м.
1.3. Отклонение от вертикали	0,3 м
1.3. Площадь поверхности скалодрома	13,5 м <sup>2</sup>
1.4. Нормативная поверхностная нагрузка	200 кгс/м <sup>2</sup> .

Фасадное покрытие лазательной поверхности формируется полимерными композитными панелями, с шарнирной системой соединения типа «шип-паз» для придания общей жесткости конструкции, обработанных огнезащитным составом, с тыльной стороны покрытых полимерным покрытием типа «карбон», с фасадной стороны покрыты многослойным, износостойким цветным составом на основе фракционированного кварца и полиэфирной смолы и имеющие травмобезопасный микрорельеф. В тело панели интегрированы оцинкованные усовые гайки с резьбой М10 для крепления скалолазных зацепов из расчета 20 штук на 1 м.кв. Панели крепятся к основанию через специально разработанную монтажную систему с технологическим зазором.

Зацепы имеют внутренние металлические втулки для предотвращения разрушения зацепов в месте установки крепежного болта, а также армированы базальтовыми нитями для предотвращения падения осколков в случае разрушения.

#### 2. СПЕЦИФИКАЦИЯ (ВС 2,7х4,5)

##### 2.1 КОМПЛЕКТАЦИЯ СКАЛОДРОМА

№ п.п.	Наименование	Кол-во
2.1.1.	Панели композитные, с шарнирной системой соединения	1 компл.
2.1.2.	Зацепы скалолазные	100 шт.
2.1.3.	Болты для крепления зацепов	100 шт.
2.1.4.	Комплект метизов необходимый для сборки	1 компл.

##### 2.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

п.п.	Наименование	Кол-во
1.	Зона приземления 5,0х2,0	1 шт

#### 3. УКАЗАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 3.1. ВС 2,7х4,5 допускается к эксплуатации только после окончания его монтажа, но не ранее сдачи по акту лицу, назначенному ответственным.
- 3.2. При приемке установленного ВС 2,7х4,5 проверяется соответствие собранного каркаса и облицовки рабочим чертежам и правильность сборки узлов;
- 3.3. Модули, образующие рабочую плоскость скалодрома, не требуют особого ухода. По необходимости возможна протирка модулей мыльным раствором.
- 3.4. Занятия на скалодроме желательно проводить в спортивной обуви. Не допускается использование скалодрома в загрязненной обуви.
- 3.5. Эксплуатация зацепов проводится в соответствии общими правилами их использования.
- 3.6. Рекомендуется применение специальных магнезий для скалолазания.
- 3.7. Необходимо проведение осмотров покрытия модулей и зацепов (на предмет загрязнений препятствующих нормальной эксплуатации скалодрома) не реже одного раза в квартал.

#### 4. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- 4.1. Предприятие-изготовитель гарантирует соответствие ВС 2,7х4,5 требованиям настоящего паспорта при соблюдении потребителем условий эксплуатации.
- 4.2. Срок гарантии устанавливается 24 (двадцать четыре) месяцев со дня поступления потребителю.



## 5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И ИНСПЕКЦИОННОМУ КОНТРОЛЮ

В соответствии с Требованиями безопасности и методами испытаний для конструкций с точками страховки (ГОСТ Р 58066.1-2018) необходимо проводить контроль и техническое обслуживание скалодрома в следующие сроки:

\* Регулярный визуальный контроль\* проводится для обнаружения очевидных дефектов и источников опасности на передней стороне скалодрома, которые могут быть легко видимы с земли без применения средств подъема - ежедневная проверка сотрудниками организации где установлен скалодром.

\*Примечание — Объектами визуального и рабочего контроля могут служить чистота, ослабленные скалолазные зацепы, препятствия в зоне безопасности, недостающие части конструкции и другие очевидные повреждения.

\* Рабочий контроль\* - более подробный контроль по проверке работы и стабильности оборудования, в частности, относительно износа элементов. Такой контроль следует проводить каждые 3 (три) месяца сотрудниками организации где установлен скалодром. Результаты рабочего контроля должны быть задокументированы.

\*Примечание — Объектами визуального и рабочего контроля являются: чистота, ослабленные скалолазные зацепы, препятствия в зоне безопасности, недостающие части конструкции и другие очевидные повреждения

\* Основной контроль - техническое обслуживание для определения общего уровня безопасности скалодрома, каркаса конструкции и поверхностных элементов для выявления наличия износа или ржавчины, а также любых изменений уровня безопасности оборудования в результате проведенного ремонта, добавления или замены элементов. Результаты основного контроля должны быть задокументированы. Проводится ежегодно компетентным персоналом специализированной компании.

## 5. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЕМКЕ

Модульный скалодром ВС 2.7x4,5 заводской номер 26/05-2023  
наименование изделия (обозначение)

соответствует стандарту (техническим условиям): ГОСТ Р 58 0 6 6 .1— 2018

признан годным к технической эксплуатации.

18.05.2023

Дата выпуска

М.П.

Подпись лиц ответственных за приемку

