

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Скалолазание»

Возраст обучающихся от 7 до 12 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Олег Яковлевич

Пояснительная записка

Направленность - образовательная программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Актуальность – программа предполагает углубленный уровень освоения. В процессе обучения дети могут освоить лазание по различным поверхностям, изучить основы страховки и само страховки на скалах, повысить свои морально-волевые качества.

Актуальность программы заключается в возможности реализовать детские стремления к лазанию по различным конструкциям. Испытать эмоции от нахождения на высоте. Развить смелость и волю при покорении маршрутов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что скалолазание способствует развитию целеустремленности, морально-волевых качеств, что в свою очередь положительно влияет на развитие ребенка, на его успешность в жизни.

Адресат программы – учащиеся 1-5 классов

Объем и срок реализации программы – программа рассчитана на 2 года, 288 часов.

Цель образовательной программы «скалолазание» заключается в обучении передвигаться по вертикальным поверхностям, всестороннем развитии физических качеств (силы, выносливости), развитии психических качеств (стрессоустойчивость, воля, смелость).

Задачи:

Обучающие

- Научить технике и тактике скалолазания
- Научить основам работы с веревкой, страховке и само страховке.
- Дать представление о различных дисциплинах скалолазания

Развивающие

- Развитие физических качеств
- Развитие морально-волевых качеств

Воспитательные

- Обучение работе в группе, с партнером
- Развитие ответственности
- Развитие волевых качеств

Условия реализации программы – участниками программы являются учащиеся 1-5 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Программа предусматривает 144 часа занятий в течение года – по 4 часа в неделю, 144 часа в течение года. Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на первом году обучения – не менее 15 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Отличительными особенностями программы является проведение занятий на скалодроме — специальном скальном тренажере.

Срок реализации программы – 2 года. Программа ориентирована на детей 7-12 лет, без специальной подготовки. Ребенок должен быть здоров, иметь допуск врача.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12-15 человек

Режим занятий

Занятия групповые, проводятся 1 раз в неделю по 4 часа (144 часа в год)

Формы занятий:

- Групповые (в зале)
- Соревнования
- Выезды на скалы

Методы обучения

- вербальные
- наглядные
- практические

Предметная диагностика проводится в форме тестов, зачетов, опросов.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- Укрепление здоровья
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортивным скалолазанием
- Разносторонняя физическая подготовка
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
- Воспитание морально-этических и волевых качеств
- Выполнение контрольных нормативов

Материально-техническое обеспечение программы:

- Скалолазный тренажер (скалодром)
- Веревки статические
- Веревки динамические
- Страховочные системы
- Скальные туфли
- Карабины
- страховочные устройства
- Турники
- Шведские стенки

Планируемые результаты:

Учащиеся будут уметь и знать:

- представление о технике и тактике прохождения скальных маршрутов
- страховать напарника, используя различные методы и страховочные устройства.
- иметь знания о дисциплинах скалолазания
- знать правила проведения соревнований по скалолазанию

Личностные результаты: учащиеся приобретут опыт коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; овладеют знаниями об индивидуальных особенностях

физического развития и физической подготовленности на данном этапе обучения.

Метапредметные результаты: будет сформирована познавательная мотивация, установка на ведение здорового образа жизни и дальнейшее образование в избранной сфере деятельности.

Предметные результаты: учащиеся овладеют основами здорового образа жизни; навыками личной гигиены; основами техники скалолазания.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение товарищеских соревнований, туристические выезды.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие по технике безопасности	4	4	-	Опрос
2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	24	4	20	Зачет
3	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	24	4	20	Зачет, практические задания
4	Подвижные игры на развитие гибкости	28	8	20	Педагогическое наблюдение. Игра. Выполнение упражнений
5	Подвижные игры на развитие силовых способностей	28	8	20	Педагогическое наблюдение. Игра. Выполнение упражнений

6	Эстафеты и игровые взаимодействия	4	-	4	Опрос
7	Основы скалолазания	24	-	24	Зачет
8	Соревнования по скалолазанию	4	-	4	Зачет
9	Итоговое занятие. Соревнования	4	-	4	Зачет
Итого 144ч.					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России. Обеспечение безопасности на занятиях. Правила поведения.	4	2	2	Устный опрос
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	Практические задания
3	Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию.	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Игра. Выполнение упражнений
4	Основы туристской подготовки.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Игра. Выполнение упражнений
5	Общая физическая подготовка.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Игра. Выполнение упражнений

6	Специальная физическая подготовка	8	4	4	Игра, зачет
Итого 144ч.					

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	29.05.25	36	144	1 занятие по 4 часа
2 год	01.09.25	29.05.26	36	144	1 занятие по 4 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:54:39 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«Скалолазание»

Возраст обучающихся от 7 до 12 лет
1 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Олег Яковлевич

Санкт-Петербург
2024 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Задачи:

Обучающие

- Научить технике и тактике скалолазания
- Научить основам работы с веревкой, страховке и само страховке.
- Дать представление о различных дисциплинах скалолазания

Развивающие

- Развитие физических качеств
- Развитие морально-волевых качеств

Воспитательные

- Обучение работе в группе, с партнером
- Развитие ответственности

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие по технике безопасности

Теория: Краткий исторический обзор развития скалолазания как вида спорта.

2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости

Теория: Понятие о технике. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Теоретические основы развития быстроты и ловкости в специальных упражнениях и тренировочных снарядах.

Практика: Практическое выполнение упражнений на быстроту и ловкость.

3. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей

Теория: Правила игр на комплексное развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений.

Практика: Развитие и умение навыков общей физической подготовки.

4. Подвижные игры на развитие гибкости

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, игры, в которых используются навыки гибкости

Практика: Применение на скалодроме общих упражнений на развитие гибкости. Растяжка до и после упражнений.

5. Подвижные игры на развитие силовых способностей

Теория: Теория выполнения упражнений на развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей в играх.

Практика: Игры с применением силовых упражнений на скалодроме.

6. Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты на тренировку общей физической подготовки.

7. Основы скалолазания

Практика: Применение экипировки на скалодроме. Болдеринг. Высотное скалолазание.

8. Соревнования по скалолазанию

Практика: Зачет по основным упражнениям скалолазания.

9. Итоговое занятие. Соревнования

Практика: Соревнования на скалодроме.

Планируемые результаты:

Учащиеся будут знать и уметь:

- представление о технике и тактике прохождения скальных маршрутов
- имеют представления о дисциплинах скалолазания
- знают правила проведения соревнований по скалолазанию

Личностные результаты: учащиеся приобретут опыт коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты: будет сформирована познавательная мотивация, установка на ведение здорового образа жизни и дальнейшее образование в избранной сфере деятельности.

Предметные результаты: учащиеся овладеют основами здорового образа жизни; навыками личной гигиены; основами техники скалолазания.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение соревнований на скалодроме.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Количество часов по плану	Количество часов по факту
1.	Вводное занятие	4		
2.	Техника безопасности	4		
3.	Первая доврачебная помощь	4		
4.	История спортивного скалолазания	4		
5.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание	4		
6.	Охрана природы	4		
7.	Спортивный инвентарь	4		
8.	Упражнения для развития выносливости	4		
9.	Упражнения для развития быстроты	4		
10.	Общая и специальная физическая подготовка	4		
11.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		
12.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		
13.	Подвижные игры	4		
14.	Выполнение контрольных нормативов и тестов	4		
15.	Основы скалолазания	4		
16.	Знакомство со скалолазанием	4		
17.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4		
18.	Знакомство с понятием	4		

	«техники лазания»			
19.	Основы технической подготовки	4		
20.	Основы тактическая подготовка	4		
21.	Средства и приемы страховки	4		
22.	Основы гигиены и здорового образа жизни	4		
23.	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	4		
24.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	4		
25.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	4		
26.	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	4		
27.	Основы туристской подготовки	4		
28.	Туризм как вид спорта и отдыха.	4		
29.	Личное и групповое туристское снаряжение	4		
30.	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.	4		
31.	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	4		
32.	Техника безопасности	4		
33.	Полный инструктаж по технике безопасности	4		
34.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	4		
35.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	4		

36.	Итоговое занятие	4		
Итого: 144				

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ школы № 104
имени М.С. Харченко
_____ И.А.Добренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«Скалолазание»

Возраст обучающихся от 8 до 13 лет
2 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Олег Яковлевич

Санкт-Петербург
2024г.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения – принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 12-15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Задачи:

Обучающие

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

Развивающие

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

Воспитательные

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе
- воспитание волевых качеств
- умение работать в коллективе

Планируемые результаты:

Учащиеся будут знать и уметь:

- представление о технике и тактике прохождения скальных маршрутов
- имеют представления о дисциплинах скалолазания
- знают правила проведения соревнований по скалолазанию

Личностные результаты: По завершении обучения по программе «Скалолазание» учащиеся достигнут определенных спортивных результатов, смогут организовывать свой быт в лесу, будут знать алгоритм оказания

первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего, смогут продолжить спортивное совершенствование.

Метапредметные результаты: будет сформирована познавательная мотивация, установка на ведение здорового образа жизни и дальнейшее образование в избранной сфере деятельности.

Предметные результаты:

- применять на практике основные знания о гигиене и первой помощи при ссадинах;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- грамотно пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые программой для детей данного возраста.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение соревнований на скалодроме.

Содержание программы второго года обучения

1.1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России. Обеспечение безопасности на занятиях. Правила поведения.

Краткий исторический обзор развития скалолазания как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по спортивному скалолазанию. Массовые соревнования. Обеспечение безопасности на скалах и искусственном рельефе, правила поведения скалолазов. Оборудование мест занятий. Назначение и виды страховки. Принципы динамической страховки. Личное и командное снаряжение скалолазов, необходимый инвентарь.

1.2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена юного спортсмена.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Роль закаливания при занятиях спортом.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Понятие о спортивном режиме.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля скалолаза.

1.3. Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию.

Понятие о технике. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Разновидности хватов зацеп, работа ног. Значение рельефа при обучении технике лазания. Типичные ошибки при освоении техники лазания.

Общее представление о тактических действиях. Взаимосвязь техники и тактики. Значение ориентирования для скалолазов. Виды ориентирования на трассе. Ошибки ориентирования при прохождении трассы.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям по видам. Возрастные группы. Техническая информация о трассах. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей

1.4. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Виды костров. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на общее физическое развитие спортсмена, т.е. развитие физических качеств, необходимых всестороннему повышению функциональных возможностей организма. Основное средство - обще-развивающие упражнения:

1.) для гармоничного развития мускулатуры тела и силы мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на снарядах, бег, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры;

2.) для развития общей выносливости: бег (в т.ч. по пересечённой местности), футбол, плавание, туризм, лыжи, подвижные игры;

3.) для развития быстроты: многократное повторение общеразвивающего упражнения, повтор с предельной быстротой, быстрые движения в облегчённых условиях, спортивные и подвижные игры;

4.) для развития гибкости: упражнения с большой амплитудой с предметами и без них, в парах, на снарядах;

5.) для развития ловкости и умения координировать движения: спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, выполнение упражнений в непривычных условиях.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка скалолаза должна быть направлена на высокое развитие и поддержание тех физических качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах многоборья скалолазания.

Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения, составляющие предмет состязаний в данном виде спорта, и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. В качестве специально-подготовительных упражнений используют: лазание по гимнастическим снарядам: канату, скамейкам, разновысоким брускам, гимнастической стенке, вокруг («под брюхо») гимнастического коня; лазание по разноступенчатой лестнице, на распорах в дверных проёмах; лазание по деревьям, столбам, стенам домов, заборам;

различные виды ходьбы на трении по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам (с явными опорами) без помощи рук.

Из упражнений для развития ловкости в тренировки включаются все усложняющиеся задания, требующие строгого соблюдения пространственных и временных параметров движения. В частности, можно назвать ходьбу по различным неподвижным предметам с ограниченной площадью: по бревну, перилам, параллельным брускам, перевернутым гимнастическим скамейкам, ходьбу по наклонной лестнице при помощи рук; выполнение упражнений без зрительного контроля или на фоне утомления вестибулярного аппарата. Также усложняются условия выполнения упражнений за счёт: уменьшения площади, увеличения высоты; исключения движений руками; увеличения темпа выполнения упражнения.

Для развития верхнего плечевого пояса и пальцев рук: постоянное сжатие теннисного мяча или резинового кольца, упражнения с кистевым эспандером, гантелями, резиновой лентой (регулировка величины усилия); подтягивания (разными хватами; с опорой на ноги; с использованием зацепов для правой и левой рук, расположенных на разной высоте; на зацепах разной величины; с блокировками, переходами в упор) на перекладине и зацепах; лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах (основное внимание тазобедренному): приседания на широко расставленных ногах, упражнения на растягивание шага.

Для развития выносливости следует применять круговые тренировки, длительное лазание по гимнастической стенке.

При развитии скоростных способностей применяют игры с использованием гимнастических снарядов.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Количество часов по плану	Количество часов по факту
1.	Вводное занятие	4		
2.	Техника безопасности	4		
3.	Спортивный инвентарь	4		

4.	Упражнения для развития выносливости	4		
5.	Упражнения для развития быстроты	4		
6.	Упражнения на развитие силы	4		
7.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	4		
8.	Основы техники спортивного скалолазания	4		
9.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4		
10.	Участие в соревнованиях	4		
11.	Тренировки на естественном рельефе	4		
12.	Правила, организация и проведение соревнований	4		
13.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	4		
14.	Скалолазание и альпинизм	4		
15.	Планирование тренировки	4		
16.	Техника безопасности	4		
17.	Первая доврачебная помощь	4		
18.	История спортивного скалолазания	4		
19.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание	4		
20.	Охрана природы	4		
21.	Спортивный инвентарь	4		
22.	Упражнения для развития выносливости	4		
23.	Упражнения для развития быстроты	4		
24.	Упражнения на развитие силы	4		
25.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	4		
26.	Основы техники спортивного скалолазания	4		
27.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4		
28.	Участие в соревнованиях	4		
29.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	4		
30.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4		

31.	Участие в соревнованиях	4		
32.	Тренировки на естественном рельефе	4		
33.	Правила, организация и проведение соревнований	4		
34.	Основы техники пешеходного туризма и ориентирования	4		
35.	Скалолазание и альпинизм	4		
36.	Итоговое занятие	4		
Итого: 144				

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, ОФП и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: скорость, реакция, командные качества, лидерские качества и др. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки				
	<i>Скорость</i>	<i>Реакция</i>	<i>ОФП</i>	<i>Хват</i>	<i>Координация</i>
1 уровень					
2 уровень					
3 уровень					

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для скалолазания

- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами в необходимой мере

Реакция

- 1 уровень – учащийся не обладает реакцией
- 2 уровень – учащийся обладает реакцией достаточной для скалолазания
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией в необходимой мере

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы ОФП достаточные для скалолазания
- 2 уровень – учащийся может частично выполнить нормы ОФП достаточные для скалолазания
- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы ОФП достаточные для скалолазания

Хват

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы оценивающие силу хвата достаточные для скалолазания
- 2 уровень – учащийся может выполнить частично нормы оценивающие силу хвата достаточные для скалолазания
- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы оценивающие силу хвата достаточные для скалолазания

Координация

- 1 уровень – учащийся не обладает координационными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает координационными качествами достаточными для скалолазания
- 3 уровень – учащийся обладает координационными качествами в необходимой мере

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- практические упражнения
- нормы ОФП

- игры
- сила хвата
- болдеринг
- соревнования на скалодроме

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- практические упражнения
- устный опрос
- игры
- диагностическая игра
- эстафета
- зачет

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- анализ коллектива и индивидуальный анализ достижений
- выявление победителя (призовые места) в играх

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Сила хвата	Прыжки	Подтягивания	Отжимания	Скручивания на пресс	Участие в играх	Самоконтроль и дисциплина
1							
2							
3							
4							
5							

Критерии:

Сила хвата

- 1 балл – учащийся не способен выполнить нормы силы хвата для скалолазания в соответствии с требованиями

- 2 балла – учащийся способен частично выполнить нормы силы хвата для скалолазания в соответствии с требованиями
- 3 балла – учащийся способен выполнить нормы силы хвата для скалолазания в соответствии с требованиями скалолазания, однако недостаточными для участия во всем спектре игр для скалолазания
- 4 балла – учащийся способен выполнить нормы силы хвата в соответствии с требованиями, однако недостаточными для выполнения нормативов в скалолазании
- 5 баллов – учащийся способен выполнить нормы силы хвата для скалолазания в соответствии с требованиями ОФП

Прыжки

- 1 балл – учащийся не способен прыгать в соответствии с требованиями ОФП
- 2 балла – учащийся способен частично прыгать в соответствии с требованиями ОФП
- 3 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для участия во всем спектре игр ОФП
- 4 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для выполнения нормативов в кроссфите
- 5 баллов – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП и кроссфита

Подтягивания

- 1 балл – учащийся не способен подтянуться
- 2 балла – учащийся способен подтянуться от 1-3 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 4-5 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 6-9 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 10 и более раз

Отжимания

- 1 балл – учащийся не способен отжиматься

- 2 балла – учащийся способен отжиматься от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 30 и более раз

Скручивания на пресс

- 1 балл – учащийся не способен выполнить скручивания на пресс
- 2 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 30 и более раз

Участие в играх

- 1 балл – без участия в играх
- 2 балла – участие с полным поражением
- 3 балла – участие с процентным соотношением около 50%
- 4 балла – участие с процентным соотношением выше 60%
- 5 баллов – участие с процентным соотношением выше 75%

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – отсутствует работа над ошибками
- 2 балла – работа над ошибками выполняется частично
- 3 балла – работа над ошибками выполняется с помощью педагога
- 4 балла – работа над ошибками ведется самостоятельно
- 5 баллов – работа над ошибками ведется самостоятельно и углубленно и с применением анализа.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется преимущественно в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование общей физической подготовки у учащегося проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в выполнении типовых упражнений, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, а также в играх. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам различных игр;
- технике выполнения упражнений;
- технике скалолазания (болдеринг);
- технике скалолазания.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик учащегося происходит именно в спортивных играх и выполнении упражнений, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к исполнению техники упражнений и проведению игр.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают

решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Список литературы

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.2007г.
- 2.Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург.УГТИОУПИ.2000г.
- 3.Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.Ф. и С. 2008г.
- 4.Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта(альпинизм,скалолазание, горный туризм). Москва ,Здоровье 2006 г.
5. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах (альпинизм, скалолазание, горный туризм). Москва ,ТОО «Вилад» 2006 г.
- 6.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва Ф.и С.,2007 г.
- 7.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва, Ф и С,2011 г.
- 8.Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. Москва:2011 г.
- 9.Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск.Высшая школа,2005 г.
- 10.Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. Новосибирск. 3-сиб.Кн.изд.,2005 г.
- 11.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС,2002 г.
- 12.Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под редакцией Набатниковой М.Я.) М: ФиС, 2012 г.
- 13.Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки,учебное пособие для институтов физкультуры. Киев: Высшая школа, 2014 г.
- 14.Составители: Радионов Л.В., Худадов В.П. Психология и современный спорт. М :ФиС 1999 г.
- 15.Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой, М:ФиС,1998 г.
- 16.Теоретическая подготовка юных спортсменов (под редакцией Ю.Д.Буйлина, Ю.Д. Курамшина)М:ФиС, 2007 г.
- 17.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для институтов и техникумов фзкультуры.М:ФиС, 2000 г.
- 18.Филин В.П. Фомин В.А. Основы юношеского спорта. М:ФиС, 2010 г.
- 19.Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.М:ФиС, 2010 г.

20. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина М:МГФСО. ВНИИФК, 2004 г.
21. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровье, 1990 г.
22. Современная система спортивной подготовки. Под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М:Издательство «СААМ», 1995 г.
23. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества выпускников основной школы по физической культуре. Министерство образования РФ. ООО «Дрофа», 2000 г.

Рекомендуемый набор принадлежностей и инструментов

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Беседки	15 шт.
2	Карабины	50 шт.
3	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	4 шт.
4	Верёвка (50м) динамика сечением 10мм-12мм	1 шт.
5	Оттяжки	20 шт.
6	Секундомер	3шт.
7	Рюкзаки	15 шт.
8	Лазерная указка	5 шт.
9	Коврики теплоизоляционные	15 шт.
10	Спальники	15 шт.
12	Тросик костровой	1 шт.
13	Бобы в чехле	2 компл.
14	Сетка костровая	1 шт.
15	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
16	Аптечка в упаковке	Компл.
17	Палатки штурмовые 2-4-местные	4 шт.
18	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
19	Печка с разборной трубой	1 шт.
20	Пила двуручная в чехле	1 шт.
21	Топор большой в чехле	2 шт.
22	Топор малый в чехле	1 шт.
23	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
24	Учебные видеофильмы	Компл.
25	Видеоаппаратура	Компл.
26	Репики	15 шт.

Снаряжение

ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Групповое снаряжение на одну учебную группу:

1. Веревка диаметром 10 мм динамическая	2 шт. по 50 м, 5 шт. по 35 м
2. Веревка диаметром 10 мм статическая	2 шт. по 50 м, 8 шт. по 20 м
3. Карабин	16 шт.
4. Оттяжка	40 шт.
5. Страховочный зажим	8 шт.
6. Карты спортивные	15 шт.

Личное снаряжение на одного участника:

1. Фрикционное устройство	1 шт.
2. Страховочная система	1 шт.
3. Каска	1 шт.
4. Карабин	2 шт.
5. Компас	1 шт.
6. Брезентовые рукавицы	1 шт.
7. Пруссик	1 шт.
8. Мешочек с магниезией	1 шт.

КОМПЛЕКТ ГРУППОВОГО ОБЩЕТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

1. Палатка 4х-местная	4 шт.
2. Костровой тент	1 шт.
3. Топор	2 шт.
4. Пила	2 шт.
5. Костровой трос в комплекте	1 шт.
6. Набор котлов	3 шт.
7. Половник	2 шт.
8. Костровые рукавицы	1 пара
9. Лопатка	1 шт.
10. Веревка хозяйственная	1 шт.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРУППЫ

1. Ремонтный набор
2. Аптечка
3. Продукты по раскладке
4. Растопка для костра
5. Хознабор для мытья посуды

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Фотоаппарат
2. Видеокамера
3. Примус и запас бензина
4. Газовая кухня с баллонами
5. Газовая лампа

АПТЕЧКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ

1. обеззараживающие (зеленка, йод, перекись водорода)
2. обезболивающее (анальгин, пенталгин, но-шпа)
3. перевязочные (бинт стерильный, бинт эластичный, вата,)
4. сердечные (корвалол, валидол, валерьяна)
5. желудочно-кишечные (активированный уголь, юниэнзим, фестал)

**СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННОГО УЧАЩИМСЯ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ**

1. Носки простые	2 пары
2. Носки шерстяные	2 пары
3. Белье	2 компл.
4. Штаны тренир.	1 шт.
5. Штаны (рейтузы) теплые	1 шт.
6. Рубашка (футболка)	2 шт.
7. Свитер шерстяной	1 шт.
8. Штормовка (легкая куртка)	1 шт.
9. Шорты	1 шт.
10. Куртка утепленная	1 шт.
11. Ботинки (кроссовки)	1 пара
12. Кеды (полукеды)	1 пара
13. Скальные туфли	1 пара
14. Головной убор	1 шт.
15. Накидка от дождя	1 шт.
16. Кружка, ложка, миска, нож	1 компл.
17. Купальный костюм	1 комплект
18. Туалетные принадлежности, полотенце	1 компл.
19. Туалетная бумага	1 рул.
20. Носовые платки	2 шт.
21. Фонарик с запасными батарейками	1 шт.
22. Рюкзак	1 шт.
23. Спальник	1 шт.
24. Коврик	1 шт.
25. Сидушка	1 шт.

МИНИМАЛЬНЫЙ СОСТАВ АПТЕЧКИ НА ГРУППУ

1. Бинт широкий стерильный	2 уп.
2. Бинт узкий	2 уп.
3. Бинт эластичный	2 шт.
4. Вата	1 уп.
5. Перекись водорода	200 мл
6. Йод	1 фл.
7. Зеленка	1 фл.
8. Анальгин (или подобн.)	1 уп.
9. Аспирин	1 уп.
10. Но-шпа	1 уп.
11. Уголь активированный	5 уп.
12. Желудочные	1 уп.
13. Сердечные	1 уп.
14. Индивидуальные лекарства	

МИНИМАЛЬНЫЙ СОСТАВ РЕМНАБОРА НА ГРУППУ

1. Пассатижи
2. Швейный набор
3. Изолента
4. Стропа
5. Расходный шнур диаметром 2 и 6 мм.
6. Ткань капроновая
7. Клей универсальный
8. Скотч
9. Ножницы

Состав снаряжения, аптечки, ремнабора корректируется в зависимости от сезона и длительности мероприятия.

Упражнения по скалолазанию

в игровой форме для детей от 7 до 10 лет

(Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.)

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей, направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают 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 спрыгивать 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 пролезает 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»

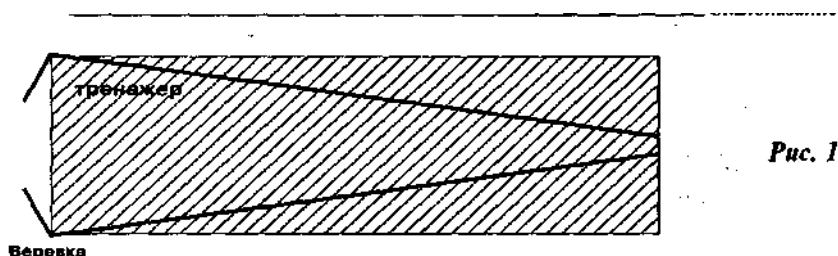
Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

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.

2. Веревка вешается таким образом (рис. 1):



Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).

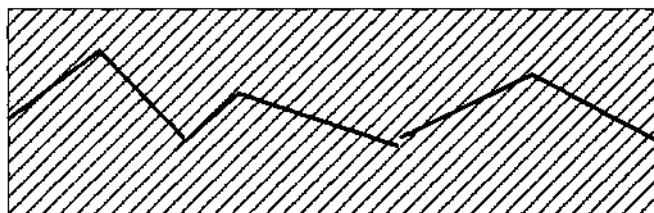


Рис. 2

4. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.
5. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты (см. рис. 3-5).



Рис. 3

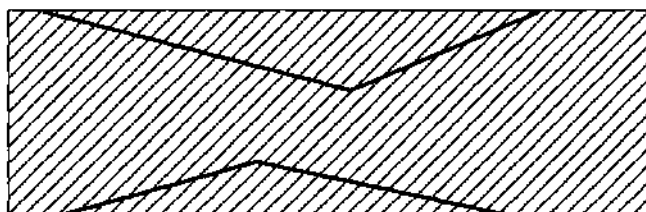


Рис. 4

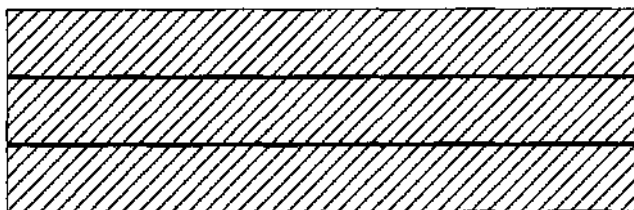


Рис. 5

И т.п. Лезть следует как внутри, так и снаружи, не выходя за ограничения.

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. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. ЛАЗАНЬ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.

Специальные приемы спортивного скалолазания

(комплекс специальных упражнений)

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения учащихся и физической подготовленности учащихся. Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке, выход в упор из виса на перекладине, подтягивания в висе на пальцах на доске, подтягивания на зацепках, подтягивания с изменением расстояния между руками, подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав, подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов., выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину, подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»), подтягивания с «уголком», подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Права и обязанности

участников соревнований, представителей и тренеров

(Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 22006. – 77 с.)

1.6. Участники соревнований, представители и тренеры

1.6.1. К участию в соревнованиях I ранга допускаются представители регионов, не имеющих задолженности перед ФСР по коллективным членским взносам.

1.6.2. Участники, тренеры и представители команд обязаны:

- а) знать и соблюдать правила, положение и регламент соревнований;
- б) выполнять требования безопасности;
- в) подчиняться требованиям судей, не вмешиваясь в действия судейской коллегии;
- г) уважительно вести себя по отношению к судьям, организаторам, зрителям и соперникам, придерживаясь общепринятых норм спортивного поведения;
- д) принимать участие в церемониях награждения, открытия и закрытия соревнований;
- е) не употреблять допинги или другие запрещенные вещества и не поддерживать в этом других участников.

1.6.3. Судьи соревнований не могут быть их участниками или представителями, а также не должны вести тренерскую работу на данных соревнованиях.

1.6.4. При нарушении правил, положения или регламента участник, тренер или представитель может стать субъектом дисциплинарных взысканий со стороны главного судьи или дисциплинарной комиссии ФСР.

1.6.5. Участники всероссийских соревнований обязаны:

- а) иметь медицинский допуск врачебно-физкультурного диспансера в заявке на участие в данных соревнованиях и в классификационной книжке спортсмена (с указанием срока действия диспансеризации);
- б) своевременно являться к судье при участниках и на старт;
- в) обращаться в главную судейскую коллегию через своего представителя или капитана команды;
- г) сразу после своего выступления поворачиваться лицом к публике, а также всемерно способствовать проведению видео и фотосъемки;

1.6.6. Представители команд (участвующих организаций) обязаны:

- а) присутствовать на технических совещаниях;
- б) обеспечить своевременную явку участников по регламенту и контроль за поведением участников на соревнованиях и вне их.

1.6.7. Тренеры и представители (а в их отсутствие - капитаны команд) имеют право:

- а) обращаться в судейскую коллегию по вопросам определения результатов, организации и проведения соревнований;
- б) по ходу соревнований выяснять характер нарушений, допущенных участником команды;
- в) подавать официальные протесты.

1.6.8. К участию в открытых всероссийских соревнованиях допускаются спортсмены других стран по заявкам национальных федераций. Допуск определяется положением о соревнованиях.

1.6.9. Участники молодежных соревнований делятся на следующие возрастные группы (по году рождения):

- а) юниоры и юниорки 18-19 лет;
- б) старшие юноши и девушки 16-17 лет;
- в) младшие юноши и девушки 14-15 лет;
- г) подростки 13 лет и моложе.

Спортсменам младших возрастов не разрешается участвовать в соревнованиях старших возрастных групп (если это не предусмотрено положением о соревнованиях).

1.6.10. Юношам и девушкам моложе 16 лет (по году рождения), не входящим в состав сборной, команды России на Всероссийских соревнованиях, а так же в состав сборных команд субъектов Российской Федерации на региональных соревнованиях, запрещается участвовать во взрослых соревнованиях.

1.6.11. Если в составе команды есть спортсмены, не достигшие 18 лет, то в команде должен быть совершеннолетний представитель, который не является участником этих соревнований.

1.6.12. Участники соревнований I ранга должны выступать в региональной форме.

Требования присвоения массовых разрядов и условия их выполнения

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные		
		I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
		Занять место	Занять место	Занять место	Занять место	Занять место	Занять место
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство России	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	9-13					
	Юноши, девушки (16—17 лет)	7-11	12-16				
	Юноши, девушки (14-15 лет)	5-9	10-14	15-20			
	Юноши, девушки (10-13 лет)	1-6	7-12	13-18	19-24		
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	11-15					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	7-10	11-14				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	6-10	11-15	16-20			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	4-7	8-12	13-16	17-20		
Чемпионат г. Москвы, СПб	Мужчины, женщины	7-11					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	5-8	9-12				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-6	7-11	12-15			
	Юноши, девушки (14—15 лет)	1-4	5-9	10-14	15-18		
Чемпионат субъекта РФ (кроме г. Москвы)	Мужчины, женщины	6-9					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	5-8	9-12				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-6	7-11	12-15			
	Юноши, девушки (14—15 лет)	1-4	5-9	10-14	15-18		
Розыгрыш Кубка субъекта РФ (сумма этапов или финал)	Мужчины, женщины	5-8					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	4-7	8-11				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-4	5-8	9-12			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-3	4-7	8-11	12-15		
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	3-6	7-10	11-14			
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	2-5	6-9	10-13			
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3	4-7	8-11			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3-6	7-10	11-14	15-18	
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	3-6	7-10	11-14			
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	2-5	6-9	10-13			
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3	4-7	8-11			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3-6	7-10	11-14	15-18	
Чемпионат муниципального	Мужчины, женщины	1-5					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-4	5-9				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3	4-8	9-13			
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1-3	4-8	9-13	14-17	
Первенство муниципального образования	Мужчины, женщины	1-3					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-2	3-5				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1	2-4	5-7			
	Юноши, девушки (14—15 лет)		1-2	3-6	7—10	11-14	
Другие официальные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	1-3					
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-2	3-5				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	1	2-4	5-7			
	Юноши, девушки (14—15 лет)		1-2	3-6	7—10	11-14	
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые	Мужчины, женщины		1-4				
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1-3	4-8			
	Юноши, девушки (16-17 лет)		1-2	3-6			
	Юноши, девушки (14—15 лет)		1	2-4	6-9	10-13	
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые	Мужчины, женщины			1-2	3-6	7-10	11-14
	Юниоры, юниорки (18-19 лет)			1-2	3-6	7-10	11-14
	Юноши, девушки (16-17 лет)			1-2	3-6	7-10	11-14
	Юноши, девушки (14—15 лет)			1-2	3-6	7-10	11-14