

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16 «Ивушка»  
Старооскольского городского округа

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 31 августа 2023г.

Утверждена  
приказом  
МБДОУ ДС № 16  
от 31 августа 2023 г. №186

## **Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности**

### ***«Юный скалолаз»***

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Общее количество часов:** 32 часа

**Возраст учащихся:** 6-7 лет

**Вид программы:** модифицированная

**Автор-составитель:** Гольцова Марина Вячеславовна, педагог  
дополнительного образования

Старый Оскол  
2023

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	9

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	12
2.6. Материально-техническое обеспечение.....	12
2.7. Список литературы.....	13
Приложение.....	14

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Спортивное скалолазание в системе дополнительного образования детей как вид спорта пользуется большой популярностью у детей и родителей. Однако имеющиеся образовательные программы по данному направлению рассчитаны на детей старшего школьного возраста, требуют интенсивных тренировок и физической подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный.

**Новизна** данной программы в её направленности на дошкольный возраст детей, в отборе содержания, ориентированного на развитие двигательной активности ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные упражнения и спортивные игры, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию морально-волевых качеств. Занятия спортивными упражнениями и играми создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. В процессе обучения у ребёнка появляется возможность физически окрепнуть, познакомиться с новым для него видом спорта, научиться общаться в коллективе со сверстниками, преодолевать первые трудности, развивать морально-волевые качества, необходимые спортсмену: целеустремлённость, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие.

**Педагогическая целесообразность** общеразвивающей программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по скалолазанию в секции «Юный скалолаз» укрепляют тело, развивают мышцы, выносливость, гибкость.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» спортивно-оздоровительной направленности (далее - Программа) составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ от 18.11.2015;
- с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.

Программа составлена на основе авторской программы «Юные скалолазы» (Федотенкова Т.П. Авторская программа «Юные скалолазы». – М., 1992) и адаптирована для реализации дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

#### **Отличительные особенности программы**

В отличие от программ, разработанных для спортивных школ, данная программа учитывает специфику работы в дополнительном образовании. Программа содержит

рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему подготовки скалолазов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса детей, занимающихся скалолазанием с разным уровнем физической подготовки.

Программа имеет личностный подход к каждому ребенку, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений по ОФП и СФП, а также во время технической и психологической подготовки скалолазов.

Программа рассчитана на обучение скалолазанию детей в возрасте **6-7 лет**. Она позволяет познакомить дошкольников с базовой техникой передвижения по простым трассам, работе в группе, в паре, развивать коммуникативные способности. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучающихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 12-14 человек. Небольшой состав группы при высокой двигательной активности воспитанников позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма. Занятия имеют практико-ориентированный характер, проводятся на скальных тренажерах 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут, из них 20 минут собственно тренировочное занятие, 10 минут занятия по интересам. Недельная нагрузка на одного ребёнка в соответствии с учебным планом не превышает требований санитарно-гигиенических норм.

На седьмом году жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

#### **Уровень программы**

Срок освоения Программы – 9 месяцев.

Общее количество часов освоения Программы – 32 часа.

#### **Особенности организация образовательного процесса**

Особенностью физического развития малышей является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы.

Особенно важно обеспечить доступность лазания на тренажере за счет увеличения количества зацепов, так как ростовые показатели дошкольников, безусловно, отличаются от ростовых показателей других групп спортсменов. Недостаток зацепов на тренажере ведёт к невозможности удовлетворительного лазания для детей маленького роста.

Также важен индивидуальный подход, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для данной возрастной категории. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания. Целесообразно использовать подводящие

упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;
- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе.

При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения движения, затем – на скорость выполнения сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами детей.

Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

Не менее важна индивидуализация процесса обучения. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к лазанию возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности.

Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений в разнообразных трассах. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях. К творческой активности детей следует поощрять.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

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 ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут. В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально,

поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

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. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия - 5 минут.

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.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – создание условий для формирования у ребенка всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве

### **Задачи:**

#### **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.

#### **Образовательные:**

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание;

- познакомить детей с разными видами скалолазания;

-учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве;

-развивать личностные качества воспитанников;

-развивать инициативу и самостоятельность.

#### **Воспитательные:**

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

## 1.3. Содержание программы

### 2. Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	0,5	0,5	-	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5	0,5	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
3.	Культурно-гигиенические процессы, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль дошкольников	0,5	0,5	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
4.	Краткая характеристика техники лазания.	2	2	-	
5.	<b>ОФП</b>	5,5	-	5,5	Наблюдение в течение тренировочного процесса
6.	<b>СФП</b>	7,5	-	7,5	
	Упражнения для развития выносливости	1,5	-	1,5	Сдача контрольных нормативов
	Упражнения для развития быстроты	1,5	-	1,5	Сдача контрольных нормативов
	Упражнения для развития силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений	2,5	-	2,5	Сдача контрольных нормативов
7.	Основы техники лазания	14,5	2,5	12	Наблюдение в течение тренировочного процесса
8.	Оценка физических качеств	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
9.	<b>Всего</b>	32,0	6,0	26	

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория:*

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного развития.

Скалолазание, как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вида спорта в нашей стране. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д.

### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

#### *Теория:*

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

### **3. Культурно-гигиенические процессы , закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов**

#### **Теория:**

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

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

### **4. Краткая характеристика техники лазания**

#### **Теория:**

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

### **5. ОФП:**

#### **Практика:**

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

### **6. СФП:**

#### **Практика:**

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого старта на скорость на дистанции 30 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапными остановками. Эстафеты: с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

**Упражнения на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места. Подъем ног из положения лежа. Подъем ног из виса на перекладине.

**Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений.** Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

## **7. Основы техники лазания:**

### Теория:

Закрытый хват. Открытый хват. Раскрытый хват. Виды зацепок для рук и хваты, им соответствующие: пассивы, активники, щипки, дырки, карманы, подхваты, откидки. Понятие «привычный хват». Необходимость изучения различных видов хватов для расширения возможностей в лазании.

### Практика:

Лазание по трассам с использованием различных видов хватов на соответствующих зацепках.

Правильная постановка ног. Бесшумность. Точность. Контроль силы давления ногами на зацепку. Виды зацепок для ног. Особенности постановки ног на мизера. Использование носка и пятки.

Лазание с использованием различных видов зацепок для ног.

Упражнение «тихие ноги»: лезть по трассе бесшумно. Взгляд на ноги, движения плавные, точные. Если возникает необходимость поправить ногу или при постановке слышен шум, фиксируется ошибка.

## **8. Оценка физических качеств.**

### **1.4. Планируемые результаты**

Ожидаемым результатом данной программы является приток детей данного возраста в секцию скалолазания, их всестороннее развитие, и дальнейшее занятия спортом.

*По окончании обучения дети должны:*

- знать краткие сведения ОФП, здоровом образе жизни и о спортивном скалолазании;
- уметь правильно выполнять упражнения при разминке;
- уметь правильно выполнять упражнения, направленные на развитие силовых качеств, быстроты и координации движений;
- знать разные виды игр, выполнять правила знакомых игр;
- иметь представление о технике лазания;
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста.

Подведение итогов реализации программы производится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (декабрь и апрель-май).

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий Программы**

### **2.1. Календарный учебный план**

<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая

### **Объем учебных часов дополнительной общеразвивающей программы**

<b>Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/направленность</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Режим работы</b>	<b>Количество учебных дней</b>
---	-------------------------	---------------------	--------------------------------

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Юный скалолаз»	32	1 раз в неделю по 30 минут	32
--	----	----------------------------	----

<b>Вид контроля</b>	<b>Входной</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>
<b>Сроки контроля</b>	сентябрь	декабрь	Май

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы создается подходящая образовательная среда. К условиям реализации Программы относится организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря на занятиях.

Для успешной реализации образовательной программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование: коврики для индивидуальных упражнений, гимнастические ролики, гимнастическая лестница, различные спортивные тренажеры;
- скалодром с искусственным рельефом, мат страховочный;
- наличие специального оборудования: достаточное количество зацепок для монтирования трасс.

Инструкторский состав представлен инструктором по физической культуре МБДОУ ДС.

## 2.3. Формы аттестации

Для определения уровня развития двигательных умений и навыков, физических качеств у воспитанников проводится педагогический мониторинг качества развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, который осуществляется в конце и начале учебного года.

Основной формой выявления уровня сформированности показателей у детей являются контрольно-проверочные занятия. Методами контроля результативности образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников в спортивных мероприятиях ДОО, анализ контрольно-проверочных занятий, проводимых в соответствии с периодами Единого календарного плана спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение испытаний (тестов), а также в конце учебного периода.

## 2.4. Оценочные материалы

### 1. Тестовое задание на оценку быстроты.

**Метод диагностики:** тестовое задание

**Цель:** оценка развития быстроты – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

**Процедура организации и проведения.** Бег на дистанцию 30 м:

- длина беговой дорожки должна быть на 5-7 метров больше, чем длина дистанции;
- линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише.

По команде «На старт! Внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. В протокол заносится лучший результат.

### 2. Тестовое задание на оценку силы

**Метод диагностики:** тестовое задание

**Цель:** оценка развития силы как способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

**Процедура организации и проведения.** Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, совокупная сила ног, рук и мышц туловища – становым динамометром.

### **3. Тестовое задание на оценку ловкости**

**Метод диагностики:** тестовое задание.

**Цель:** оценка развития ловкости как способности быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Процедура организации и проведения.** Бег на дистанцию 10 м: определяется как разница по времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5+5 метров) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

### **4. Тестовое задание на оценку выносливости**

**Метод диагностики:** тестовое задание

**Цель:** оценка развития выносливости как способности противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

**Процедура организации и проведения.** Непрерывный бег в равномерном темпе: на дистанцию 200 м для детей 5-6 лет, 300-400 м для детей 6-7 лет тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### **5. Тестовое задание на оценку гибкости**

**Метод диагностики:** тестовое задание

**Цель:** оценка развития гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

**Процедура организации и проведения.** Выполнение упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см.

Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

## **Критерии оценки физических качеств по ОФП и СФП**

<b>Норматив</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Бег 30 м</b>	7,2-6,0	7,2-6,1
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	130-155	125-150
<b>Подтягивание на перекладине (м)</b>	11	9
<b>Сгибание рук в упоре лежа (д)</b>	9	5
<b>Наклон вперед согнувшись (см)</b>	5-8	8-12
<b>Челночный бег</b>	9,8-9,5	10,0-9,9

## **2.5. Методические материалы**

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы, осуществляется на тренажёре или непосредственно на скальном рельефе.

Небольшая численность учебной группы обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения скалолазанию является постепенность. Поскольку скалолазание является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то основным принципом работы с учащимися берется принцип от простого к сложному, принцип постепенности, которые проявляются в дозировании физических и специальных скалолазательных нагрузок.

Для подготовки к занятиям используются электронные ресурсы:

- <http://www.climbing.ru>

- <http://www.mountain.ru>

- <http://4sport.ua/rockclimbing>

- группа в контакте CSI Скалолазание. Методики и статьи. СПб - <https://vk.com/clubds332>

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал оборудован альпийской стенкой (скалодромом). Скалодром в закрытом помещении - хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания. В основе конструкции скалодрома – металлический каркас, облицованный фанерными щитами, поверхность которых обработана противопожарными составами и износостойкой окраской. На полу находится мат с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении. Для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.

## 2.7. Список литературы

1. Байковский Ю.В., Кузнецова Е.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: М.- Советский спорт, 2006. – 74 с.
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Детство: основная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
6. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 130 с.
7. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003

