

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Общие положения**

**Цель программы:** Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий скалолазанием.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- дальнейшее совершенствование индивидуальной техники лазания;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными **задачами** реализации программы предпрофессиональной подготовки базового уровня являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по скалолазанию. Занятия по программе рассчитаны на 6 лет работы с детьми и подростками с 8 и до 18 лет.

Минимальное количество учащихся в группах – 6 человек.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

-теоретические занятия;

-практические занятия;

-тренировочные мероприятия;

-физкультурные мероприятия;

-спортивные мероприятия.

* 1. **Характеристика вида спорта**

**Скалолазание как вид спорта.** Скалолазание — это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов ХХ века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц.

Спортивное скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложно координационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг – прохождение серии коротких мощных трасс, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Сложность – это одна из основных целей боулдеринга, поэтому здесь используют свою систему оценки маршрутов.

* 1. **Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

1.Знание истории развития спорта;

2.Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

3.Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

4.Знания, умение и навыки гигиены;

5.Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

6.Знание основ здорового питания.

**«Общая физическая подготовка»**

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

4. Формирование двигательных умений и навыков;

5. Формирование социально-значимых качеств личности;

6. Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

7. Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**«Вид спорта»**

1. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливость, гибкости) в соответствии со спецификой скалолазания;

2. Овладение основами техники и тактики скалолазания;

3. Освоение комплексов подготовленных и подводящих физических упражнений;

4. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

5. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием;

6. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

**«Различные виды спорта и подвижные игры»**

1.Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

2.Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

 **«Специальные навыки»**

1.Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для скалолазания специальными навыками;

2. Умение развивать профессионально необходимые физические качества по скалолазанию;

3. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

4. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**«Спортивное и специальное оборудование»**

1.Знание устройства спортивного и специального оборудования по скалолазанию;

2. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специально оборудование;

3. Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Весь учебный материал разделён на теорию, практику и контрольно-переводные нормативы. Продолжение занятий в ДЮСШ перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерско-методического) совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Многолетняя подготовка в скалолазание строится на основе следующих методических требований:

1.единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации тренировочного процесса;

2. неуклонный рост объема средств общей подготовки;

3.поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. Обучающийся должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет принцип наглядности.

Наглядность в обучении и тренировки осуществляются различными способами. Педагог может показать элемент сам или поручить это опытному спортсмену. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями, уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего и специального развития.

Основными формами организации воспитательного процесса на всех этапах программы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, праздники и традиционные мероприятия детского коллектива, профилактические, профориентационные и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров с демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований с последующим их разбором. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В воспитательном процессе используют элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогика сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения, тренировки.

Методы обучения-словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки-в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения тренера-преподавателя. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

В работе с юными скалолазами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, организация и проведение праздников, прогулки, посещение выставок, встречи с выпускниками и лучшими спортсменами города, выезды на соревнования в другие регионы.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

1. История развития скалолазания 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, городе.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

3. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, 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, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о спортивном режиме. 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. Понятие здорового образа жизни. Значение здорового образа жизни в достижении высоких спортивных результатов, повышение работоспособности в учебе и спорте. Вредное воздействие на организм курения, алкоголя, наркотиков.

5. Основы здорового питания

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

**«Общая физическая подготовка»**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях -наклоны, повороты, 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, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах -повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами -поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами -броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

 **«Вид спорта»**

1.Практические занятия.

Разминка. Упражнения для развития функциональной выносливости. Упражнения для ног. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие. Спортивные игры. Туризм.

2.Страховка, самостраховка, работа с веревкой.

Виды страховки. Правила самостраховки. Изучение узлов, работа с веревкой. Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки.

3. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании.

Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук. Силовая выносливость: развитие статической силы. Упражнения для мышц пресса. Упражнения для развития силы ног.

4. Изучение техники лазания на трудность.

5. Изучение техники лазания на скорость.

6. Изучение техники боулдеринга.

7. Выполнение контрольных нормативов.

**«Различные виды спорта и подвижные игры»**

1.Отличие подвижных от спортивных игр.

2.Анализ основных типов подвижных игр с различным двигательным содержанием.

3.Подвижные игры на занятиях по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Баскетбол. Футбол. Гимнастика.

4. Организация и проведение подвижной игры.

**«Специальные навыки»**

1.Скалолазное снаряжение.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазом на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

3. Техника лазания.

Техника работы рук. Техника работы ног. Техника страховки.

**«Спортивное и специальное оборудование»**

1.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования, предъявляемые снаряжению. Технические характеристики. Контроль за состоянием. Критерии отбраковки. Уход за снаряжением. Условия хранения.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

**3.2.** **Методы выявления и отбора одаренных детей**

 Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта.

Отбор детей — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы 1 года обучения принимаются дети с 8 лет на основании результатов отбора.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся в ДЮСШ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Юноши****упражнение** | **Девушки****упражнение** |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с) |
| Прыжок с места (не менее 100 см) | Прыжок с места (не менее 85 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
|  - | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз) | - |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с) | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 11с) | Челночный бег 3х10 м (не более 12с) |
| Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см) |

Практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-го года обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

**3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий скалолазанием.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по скалолазанию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;

- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;

- травмы при неправильной страховке.

1.4. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

1.5. Не использовать страховочные верёвки в качестве качели.

1.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной, антитеррористической безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с учащимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила лазания по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требование к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Оповестить учащихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

4.3.2. Проверить правильность завязывания узла «Восьмёрка» при прикреплении к страховочной верёвке; при лазании с нижней страховкой (в исключительных случаях) – узла «Двойной булинь» или «Булинь» с контрольным узлом.

4.3.3. Если страховочная веревка крепится к участнику карабином, последний должен быть неподвижно закреплен на узле, чтобы исключить попадание веревки на защелку. Муфта карабина должна быть завинчена страхующим или тренером.

4.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

4.4. Обеспечить гимнастическую страховку, а при необходимости – предварительное (до старта) пристегивание страховочной веревки в первую или любую другую оттяжку.

4.5. Обеспечить прохождение веревки при верхней страховке не менее чем через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.

4.6. Обеспечить расположение и размеры оттяжек на трассе, закрепление карабинов, дающее возможность выщёлкивания в них веревки из безопасных положений, устранение мест зацепления или повышенного трения, затрудняющих протягивание веревки.

4.7. Обеспечить правильный выбор мест расположения страховщиков.

4.8. Убедиться в готовности напарника к страховке перед каждым подъёмом: «Страховка готова?» и получить подтверждение готовности: - «Готова!».

4.9. Начинать лазание на скалодроме только в присутствии тренера и с разрешения тренера.

5. Требования безопасности во время занятий.

5.1. Строго соблюдать дистанцию.

5.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

5.3. Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

5.4. Страхующий должен выбирать и выдавать верёвку, надев на пояс страховочную петлю. Разрешается пристёгивать страховочную петлю карабином к системе.

5.5. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

5.6. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

5.7. При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости исправить положение веревки или остановиться.

5.8. Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и при полной нагрузке верёвки страхуемым, медленно опустить его.

5.9. Страхующий не должен выходить из страховочной петли до тех пор, пока напарник не отвяжется от верёвки.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

6.1. В случае срыва страхуемый должен развернуться лицом к стенке, отталкиваться от неё ногами, не цепляясь руками за стену.

6.2. В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опустить страхуемого на землю.

6.3. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

6.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

7.1. Вывести учащихся с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).

7.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

7.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

7.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**4. План воспитательной и профориентационной работы ДЮСШ**

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в скалолазании.

**Задачи:**

-обеспечение комфортной среды для всех учащихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

-пропаганда здорового образа жизни;

-создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

-совершенствование патриотического воспитания;

-укрепление связей семья-школа.

**Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

**Общественно-патриотическое направление:**

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2.Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.

3.Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

**Работа с родителями.**

1.Работа родительских комитетов на отделениях.

2.Родительские собрания по группам.

3.Общешкольные родительские собрания.

4.Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований.

**Нравственно-правовое направление.**

1.Беседы о культуре поведения.

2.Беседы в рамках программы «Подросток закон».

3.Беседы о профилактике ДТП.

4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5.Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

**Профориентационная работа**

**Цель:** Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, учащихся.

**Задачи:**

-оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников | сентябрь | Зам. Директора УРТренеры-преподаватели |
| Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт | май | Инструктор-методист |
| Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Инструктор-методист |
| Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | по графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | ежегодно | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |
| Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |

**Методические материалы.**

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Лодгорбунских З.С., Пиратинскип А.Е.Техника спортивного скалолазания. -Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

2. Байковский Ю.В.Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. -М.: Вертикаль, 2005.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. -М.: Советский спорт, 2002. -376 с.

4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. -М.: ФСР, 2002.

5. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.Юные скалолазы/ Авторская программа. -М., 2003.

6. Вяткин Б.А.Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: ФиС, 1981.

7. Матвеев А.П., Петрова Т.В.Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. -М.: Дрофа, 2000.

8. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. -Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

9. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. -Санкт-Петербург, 2001.

10. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. -М., 2001

11. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2016. - 128 c.

12. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. - 295 c.

13. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. - 337 c.

14. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 c.

15. Рассел, Джесси Скалолазание / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 174 c.

16. Рассел, Джесси Спортивное скалолазание на зимних Всемирных военно-спортивных играх 2010 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 687 c.

17. Рассел, Джесси Чемпионы мира по скалолазанию / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 312 c.

18. Скалолазание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 720 c.

19. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 868 c.

20. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 164 c.

21. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017. - 268 c.

**Интернет-ресурсы:**

1. Скалолазание в России и в мире - http://www.climbingpro.ru

2. Федерация скалолазания России - http://www.c-f-r.ru

3. Официальный сайт международной федерации спортивного скалолазания - http://www.ifsc-climbing.org

4. Международный союз альпинистских ассоциаций - http://www.theuiaa.org

5. Информационный портал о скалолазании - http://www.goclimb.info

6. Спортивное скалолазание -http://www.rusclimbing.ru

**Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований):**

1. Юношеское первенство мира. Пекин. 2005г.

2. Невские вертикали - 2007г

3. Первенство России. Уфа. 2009г.

4. Всероссийские соревнования "Аппатиты- 2009".

5. Невские вертикали - 2009г.

6. Всероссийские соревнования "Красноярск - 2009".

7. Первенство России. Н-Тагил. 2010