

ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ



СКЕЛЕЛАЗІННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ЗАПОРІЖЖЯ, 2013

Автори:

Кроль Владислав Володимирович, керівник гуртка
КЗ “Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства
учнівської молоді” ЗОР,

Затверджено:

Науково-методичною радою
Запорізького обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
(протокол №5 від 05.11.2013 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Скелелазіння – один з молодих видів спорту в нашій країні, але з кожним роком одержує все більше визнань. Як самостійний вид спорту який вийшов з альпінізму, і довгий час був невід'ємною його частиною. В наш час скелелазіння вийшло на світову арену, і зараз розглядається питання про його перехід в статус «олімпійського виду спорту».

Заняття скелелазінням спрямовані на удосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, сприяння розвитку пам'яті і інтелекту, а також таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість, витримка.

В процесі занять скелелазінням гуртківці удосконалюють спеціальні фізичні якості: швидкість, силу, гнучкість, координацію, витривалість.

Але, це – складний вид спорту, і він зумовлює не просто заплановані іспити волі та витривалості. Скелелаз знайомиться з цілою системою ситуацій, що змінюються і переможцем виходить тільки той, хто зможе складностям і небезпекам скель і гір протиставити не тільки фізичну силу, але й свій інтелект.

Скелелазіння розвиває почуття ліктя, взаємодопомоги, і згуртовує групу в єдине ціле. Після кожної спільної перемоги, випробуваного динамізму боротьби на трасі гуртківці готові до роботи і прагнуть до нових перемог.

Краса і незвичайність природи, гірських вершин – це такі важливі фактори, що впливають на становлення характеру скелелазів і популярність занять цим видом спорту, взагалі. Заняття скелелазінням естетично впливають на дітей, допомагають їм розуміти і пізнавати природу.

Саме тому у 2003 році виникла ідея створення курсу «Спортивне скелелазіння» в ЗОЦКУМ .

Мета курсу: максимальна реалізація здібностей учнівської молоді в скелелазінні.

Основні завдання курсу:

- укріплення та підвищення стану здоров'я;
- всебічна фізична підготовка;
- виховування високих моральних якостей;
- здобуття теоретичних знань та практичного досвіту;
- формування навичок самоконтролю за станом здоров'я

Основними формами навчальної діяльності під час занять у гуртку є:

- Учбово-тренувальні збори на скелях о.Хортиця і Криму
- Теоретичні та практичні заняття на стенді штучного рельєфу на базі

«Дніпрянка»

- Участь у Всеукраїнських змаганнях і Чемпіонатах України
- Індивідуальні заняття з обдарованими дітьми

Успіхи виступу гуртківців на змаганнях в основному визначаються за трьома чинниками:

- технічною майстерністю учасника змагань;

- розумінням тактики змагань;
- станом кожного учасника змагань – фізичним, духовним і психологічним.

Тільки в тому випадку, коли ці три чинники доповнюють один одного, можна говорити про монолітну команду. Така команда, як правило, на належному рівні приймає участь у змаганнях і досягає успіхів.

Для цього треба було розробити тренувальну програму для юних скелелазів, тобто скласти програму гуртка підготовчого рівня навчання в скелелазінні. На підставі вивченого досвіду московських скелелазів (клуб «Ящірка»), скелелазів м. Кривий Ріг, м. Дніпропетровська розроблено робочу програму гуртка «Скелелазіння» початкового, основного, вищого рівня навчання.

Щоб розробити тренувальну програму для юних скелелазів треба добре знати, які фізичні якості розвиваються краще, які гірше в конкретному віці, в якому напрямі будувати навчання з техніки і тактики навчання. В гурток початкового рівня навчання приймаються діти з десяти років.

Відмінною рисою туристсько-спортивного гуртка «Скелелазіння» є поєднання туристського гуртка зі спортивною секцією. Таке поєднання дозволяє створити у дитячому колективі умови для гармонійної взаємодії і розвитку індивідуальної особистості дітей при проведенні спортивних змагань, зборів, тренувань, сприяє реалізації інтелектуальних, фізичних, духовних здібностей через конкретну дію.

Тому, виходячи з цього роботу з учнівською молоддю проводимо за кількома напрямками:

- гурткова навчальна робота з вихованцями центру;
- участь у всеукраїнських, обласних туристсько-спортивних змаганнях, конкурсах тощо;
- пропаганда скелелазі як дисципліни навчально-виховного процесу позашкільного закладу

Програма зі скелелазіння розроблена для гуртків позашкільного закладу з туризму і краєзнавства і є основним документом у плануванні, організації навчальної та виховної роботи. Програми складені згідно з вимогами Типового положення про ДЮСШ та СДЮШОР, затвердженого з урахуванням багаторічного передового досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результатів досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту.

Навчальний матеріал програм складається з теоретичних та практичних розділів, викладених відповідно до змісту роботи в гуртках початкового, основного, вищого рівнів навчання. Це дозволить керівникам гуртків виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки юних скелелазів.

Розділи програми взаємопов'язані й передбачають навчання і виховання гармонійно розвиненої людини

Сучасна система підготовки спортсмена-скелелазя складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи,

організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення найвищих спортивних показників, а також організацію педагогічного процесу підготовки до занять.

Як багатокomпонентна система, підготовка в гуртках скелелазіння охоплює: спортивне тренування, змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участі в змаганнях.

Соціальне виховання дітей є одним з важливих факторів стабілізації суспільства. Світовий досвід роботи з юними спортсменами доводить, що такий підхід – найбільш діючий спосіб адаптації їх до життя. моральних якостей гуртківців;

Учбові програми ґрунтуються на використанні теоретичних і практичних занять, які складаються з фізичних вправ і використовуються з метою розвитку та удосконалення здібностей гуртківців, зумовлюють готовність гуртківців до здобуття найвищих показників у обраному виді спорту.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

(1 рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			теор.	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
I.	Поняття про скелелазіння	2	2		
II.	Види сучасного скелелазіння	2	2	-	-
III.	Скелелазні райони України	2	2		
IV.	Правила змагань із скелелазіння	2	2		
V.	Загальна характеристика спортивного тренування	4	4	-	-
VI.	Спорядження скелелаза	2	2	-	-
VII.	Техніко-тактична підготовка	70	4	32	28
VIII.	Спеціальна фізична підготовка	54	-	26	20
IX.	Загальна фізична підготовка	38		20	18
X.	Первина медична підготовка	12	10	6	-
XI.	Психологічна підготовка	12	2	2	6
XII.	Участь у змаганнях	16	-	16	-
	Всього	216	32	103	81

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Поняття про скелелазіння (2 год..)

Історія розвитку скелелазіння. (0,5 год.)

Історія розвитку виду спорту. Стислий огляд розвитку скелелазіння. Перспективи скелелазіння як олімпійського виду спорту. Видатні скелелази світу.

Досягнення українських скелелазів на міжнародних змагання. (0,5 год.)

Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення українських скелелазів на чемпіонатах світу та Європи. Вступ Федерації альпінізму і скелелазіння України (ФАіС України) у Міжнародний Союз Альпіністських Асоціацій (ІААА)

Правила безпеки в скелелазінні. (0,5 год.)

Вимоги до техніки безпеки на заняттях і змаганнях. Організація та вимоги, що пред'являються до страхування.

Види та прийоми страхування. Запобіжні заходи під час тренувальних занять з метою запобігання нещасних випадків.

Профілактика травматизму.

Місце занять, спорядження та інвентар.

Оснащення спеціалізованих спортзалів. Структура стендів штучного рельєфу. Зміна рельєфу. Моделювання тренувальних трас. Спорядження для скелелазіння, правила його збереження та використання.

Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного скелелазіння. (0,5 год.) Аналіз вищої спортивної майстерності в скелелазінні, провідні тенденції його розвитку. Нові напрямки в техніці, тактиці, методиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю. Найважливіші українські та міжнародні змагання.

Фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка. Взаємозв'язок цих видів підготовки. Значення окремих видів підготовки в скелелазінні. Типові завдання, засоби, методи кожного виду підготовки, їх вплив на підвищення спортивних досягнень.

II. Види сучасного скелелазіння (2 год.)

Скелелазіння на природному рельєфі по підготовлених маршрутах. Болдерінг. Соло. Джампинг. Мультіпітч. Он – сайт.

III. Скелелазні райони України(2 год.)

Географія скельних районів. Порода скелі. Маршрути.

IV. Правила змагань із скелелазіння (4 год..)

Правила змагань та основні суддівські терміни (2 год.).

Змагання у системі спортивного тренування. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Дії суддів при порушенні учасником правил змагань. Міжнародна термінологія, її використання у суддівстві змагань.

Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди (2 год.).

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні норми та вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.

V. Загальна характеристика спортивного тренування (2 год.)

Поняття про спортивне тренування. Мета, завдання, основні принципи та зміст спортивного тренування. Характерні особливості спортивного тренування юних спортсменів. Поняття про фізичні якості та методи їх розвинення.

VI. Спорядження скелелаза. (2 год.)

Особисте та групове спорядження. Сучасне спорядження скелелаза.

VII. Техніко-тактична підготовка (64 год.)

Поняття про техніку й тактику скелелазіння (1 год.). Взаємозв'язок техніки й тактики (4 год.). Індивідуальні особливості в техніці (2 год.). Якісні показники тактики: швидкість і гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних технічних елементів і вчасне виконання потрібних рухів (2 год.). Аналіз техніки основних положень і рухів (2 год.). Особливості тактики проходження трас різноманітного характеру (2 год.). Основні положення та рухи (2 год.). Сполучення різних технічних елементів (2 год.). Удосконалення техніки пересування по скелі та стенду штучного рельєфу (15 год.). Удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння (10 год.). Виступ у тренувальних і офіційних змаганнях (16 год.). Практика суддівства (6 год.).

Основні завдання та методи тактичної підготовки скелелазів

Завдання	Методи
Вибір адекватних технічних елементів при проходженні	Визначення раціонального розкладу рухів під час огляду трас з наступним проходженням трас згідно з розкладом, аналіз помилок і коректування
Коректування розкладу рухів безпосередньо під час проходження трас	Проходження складних трас після огляду схеми траси або після демонстрації проходження більш сильнішим спортсменом
Розподіл сил під час проходження траси, вибір позиції для відпочинку, а також	Проходження трас, складених з ділянок різної трудності (від простих до надто складних); відпрацювання ділянок нарізно з наступним проходженням всієї траси
Вибір позиції для "заціпання" вірьовки для страхування у	Огляд і проходження трас з нижнім страхуванням. (Під час складання трас передбачається декілька варіантів позицій для "заціпання")

VIII. Спеціальна фізична підготовка (54 год.)

Вправи для розвитку швидкісних якостей (10 год..).

Біг на швидкість 30, 60 і 100 м; біг з раптовою зміною напрямку; біг з прискоренням за сигналом.

Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкі передачі м'яча в парних вправах, на місці і під час ходьби або бігу.

Стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік; стрибки в довжину з розбігу або з місця; стрибки з високим підніманням колін до грудей.

Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 с).

Швидкісний підйом на руках по похилій драбині; на похилій драбині підйом перехоплюванням двох рук водночас.

Вправи для розвитку сили (25 год.).

Підтягування на поперечці на двох та одній руці, на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Виси на поперечці та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Підіймання по похилій драбині за допомогою рук з обтяженням.

Пересування по скелі або стенду штучного рельєфу тільки за допомогою рук.

Лазіння по коротких і складних маршрутах (болдерінг).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох (одній) нозі.

Вправи для розвитку витривалості (10 год.).

Біг по пересіченій місцевості 1 - 3 км.

Плавання різноманітними способами 100 - 300 м.

Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.

Підтягування на поперечці на двох руках.

Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

Лазіння по довгих маршрутах середньої складності з короткими паузами для відпочинку, по простих маршрутах з фіксацією різних положень тіла.

Вправи для розвитку гнучкості (5 год.).

Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою.

Нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень.

Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад.

Вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружисті погойдування в положенні випаду. Шпагати та напівшпагати. Вправи з хатха-йоги : "плуг" , "лотос", "метелик". (

Вправи для розвитку координації (4 год.).

Спортивні ігри.

ІХ. Загальна фізична підготовка (38 год.)

Вправи без предметів для загального розвитку (6 год.).

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення і приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу і т.п.

Вправи для м'язів ніг: підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна

випадів із додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

Вправи з предметами (8 год.).

Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу.

Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках – згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками: естафети з м'ячами.

Вправи на гімнастичних приладах (8 год.).

Підіймання тулуба, утримання ніг або тулуба у різноманітних положеннях; стрибки через лаву.

На поперечці: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

Вправи з інших видів спорту (16 год.).

Акробатика: перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом.

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір і з огляду на можливості школи); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку учнів); естафети з подоланням перешкод.

Туризм: заміські мандрівки, походи "вихідного дня", туристичні походи.

Х. Первина медична підготовка (12 год.)

Побудова та функції організму людини (2 год.).

Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

Гігієна, загартовування, режим, харчування спортсмена (2 год.).

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів

під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті (8 год.).

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять і змагань. Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

XI. Психологічна підготовка (10 год.)

Психологічна підготовка – одна з найважливіших сторін підготовки скелелазів. Формування мотивації для занять скелелазінням. Виховання волевих якостей. Аутогенне тренування. Удосконалення швидкості реагування. Регуляція психічної напруженості. Управління передстартовим станом спортсмена. Методи психологічної підготовки.

XII. Участь у змаганнях (16 год.)

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програма початкового рівня розрахована на 1 рік – 216 год./рік (6 год./тижд.). Згідно з цією програмою гуртківці повинні скласти нормативи із ЗФП і СПФ. 50% гуртківців повинні виконати III ю. р.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(1-3 роки навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			теор.	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
I.	Сучасні тенденції у розвитку скелелазіння	2	2		
II.	Загальна характеристика спортивного тренування	2	2		
III.	Морально – вольова підготовка	6	6	-	-
IV.	Техніко-тактична підготовка	104	8	66	30
V.	Спеціальна фізична підготовка	66	-	40	16
VI.	Загальна фізична підготовка	46	2	30	14
VII.	Основи медичної підготовки	14	6	4	4
VIII.	Психологічна підготовка	20	4	10	6
IX.	Інструкторська та суддівська практика	20	2	12	6
X.	Участь у змаганнях	44	-	36	8
	Всього	324	30	210	84

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Сучасні тенденції в розвитку скелелазіння (2 год.)

Досягнення українських скелелазів на міжнародних змаганнях (0,5 год.).

Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення українських скелелазів на чемпіонатах світу та Європи. Вступ Федерації альпінізму і скелелазіння України (ФАіС України) у Міжнародний Союз Альпіністських Асоціацій (ІААА)

Правила безпеки в скелелазінні (1 год.).

Вимоги до техніки безпеки на заняттях і змаганнях. Організація та вимоги, що пред'являються до страхування.

Види та прийоми страхування. Запобіжні заходи під час тренувальних занять з метою запобігання нещасних випадків.

Профілактика травматизму.

Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного скелелазіння (0,5 год.)

Аналіз вищої спортивної майстерності в скелелазінні, провідні тенденції його розвитку. Нові напрямки в техніці, тактиці, методиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю. Найважливіші українські та міжнародні змагання.

II. Загальна характеристика спортивного тренування (2 год.)

Значення планування, обліку і контролю в керуванні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Методика ведення спортивного щоденника.

III. Морально-вольова підготовка (6 год.)

IV. Техніко-тактична підготовка (104 год.)

Поняття про техніку й тактику скелелазіння (1 год.). Взаємозв'язок техніки й тактики (4 год.). Індивідуальні особливості в техніці (2 год.). Якісні показники тактики: швидкість і гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних технічних елементів і вчасне виконання потрібних рухів (2 год.). Аналіз техніки основних положень і рухів (2 год.). Особливості тактики проходження трас різноманітного характеру (2 год.). Основні положення та рухи (2 год.). Сполучення різних технічних елементів (2 год.). Удосконалення техніки лазіння складних трас по скелі та стенду штучного рельєфу (30 год.). Удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння (10 год.). Виступ у тренувальних і офіційних змаганнях (48 год.). Практика суддівства (16 год.).

Болдерінг на стенді та скелях (10 год.). Моделювання маршрутів з болдерінгу (6 год.). Виступ у тренувальних і офіційних змаганнях. Практика суддівства змагань з болдерінгу. Допомога у проведенні фестивалей з болдерінгу.

Основні завдання та методи тактичної підготовки скелелазів

Завдання	Методи
Вибір адекватних технічних елементів при проходженні	Визначення раціонального розкладу рухів під час огляду трас з наступним проходженням трас згідно з розкладом, аналіз помилок і коректування
Коректування розкладу рухів безпосередньо під час проходження трас	Проходження складних трас після огляду схеми траси або після демонстрації проходження більш сильнішим спортсменом

Розподіл сил під час проходження траси, вибір позиції для відпочинку, а також	Проходження трас, складених з ділянок різної трудности (від простих до надто складних); відпрацювання ділянок нарізно з наступним проходженням всієї траси
Вибір позиції для "защипання" вірьовки для страхування у	Огляд і проходження трас з нижнім страхуванням. (Під час складання трас передбачається декілька варіантів позицій для "защипання")

V. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Вправи для розвитку швидкісних якостей (12 год.).

Біг на швидкість 30, 60 і 100 м; біг з раптовою зміною напрямку; біг з прискоренням за сигналом.

Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкі передачі м'яча в парних вправах, на місці і під час ходьби або бігу.

Стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік; стрибки в довжину з розбігу або з місця; стрибки з високим підніманням колін до грудей.

Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 с).

Швидкісний підйом на руках по похилій драбині; на похилій драбині підйом перехоплюванням двох рук водночас.

Вправи для розвитку сили (20 год.).

Підтягування на поперечці на двох та одній руці, на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Виси на поперечці та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Підіймання по похилій драбині за допомогою рук з обтяженням.

Пересування по скелі або стенду штучного рельєфу тільки за допомогою рук.

Лазіння по коротких і складних маршрутах (болдерінг).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох (одній) нозі.

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Вправи для розвитку витривалості (10 год.).

Біг по пересіченій місцевості 1 - 3 км.

Плавання різноманітними способами 100 - 300 м.

Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.

Підтягування на поперечці на двох руках.

Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

Лазіння по довгих маршрутах середньої складності з короткими паузами для відпочинку, по простих маршрутах з фіксацією різних положень тіла.

Вправи для розвитку гнучкості (12 год.).

Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою.

Нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень.

Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад.

Вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружисті погойдування в положенні випаду. Шпагати та напівшпагати. Вправи з хатха-йоги: "плуг", "лотос", "метелик".

Вправи для розвитку координації (12 год.).

Спортивні ігри, акробатика.

VI. Загальна фізична підготовка (46 год.)

Вправи без предметів для загального розвитку (8 год.).

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення і приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу і т.п.

Вправи для м'язів ніг: підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів із додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

Вправи з предметами (8 год.).

Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу.

Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках – згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками: естафети з м'ячами.

Вправи на гімнастичних приладах (10 год.).

Підіймання тулуба, утримання ніг або тулуба у різноманітних положеннях; стрибки через лаву.

На поперечці: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

Вправи з інших видів спорту (20 год.).

Акробатика: перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом.

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір і з огляду на можливості школи); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та

швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку учнів); естафети з подоланням перешкод.

Туризм: замські мандрівки, походи "вихідного дня", туристичні походи.

VII. Основи медичної підготовки (14 год.)

Побудова та функції організму людини (2 год.).

Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

Гігієна, загартовування, режим, харчування спортсмена (2 год.).

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті (10 год.).

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять і змагань. Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

VIII. Психологічна підготовка (20 год.)

Психологічна підготовка – одна з найважливіших сторін підготовки скелелазів. Формування мотивації для занять скелелазінням. Виховання вольових якостей. Аутогенне тренування. Удосконалення швидкості реагування. Регуляція психічної напруженості. Управління передстартовим станом спортсмена. Методи психологічної підготовки.

IX. Інструкторська та суддівська практика (20 год.)

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань зі скелелазіння відбувається протягом усього терміну навчання.

У групах початкової підготовки учні повинні одержати певні знання з правил проведення змагань зі скелелазіння, вивчити основні суддівські терміни. Наприкінці другого року навчання учні повинні вміти судити змагання в якості судді-секундометриста, помічника судді з виду. З метою придбання практичного досвіду суддівства вони залучаються в якості судів на змаганнях у групі та школі.

У навчально-тренувальних групах учні цілком вивчають правила проведення змагань зі скелелазіння і повинні вміти проводити змагання в якості судді з виду або секретаря змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять зі скелелазіння.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у навчально-тренувальних групах. Учні цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, уміти провести тренування із загальнофізичної підготовки, виявити помилки при виконанні технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

У групах спортивного удосконалення учні повинні вміти:

- провести тренування із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;
- підготувати навчальні траси відповідної складності, навчити окремого технічного елементу в індивідуальному занятті.

Учні груп вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття з учнями групи початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики скелелазіння, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх учням.

Х. Участь у змаганнях (44 год.)

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програма основного рівня розрахована на 3-4 роки. Гуртківці мають виконати І ю. р. – III р.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

(1-3 роки навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			теор.	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
I.	Сучасні тенденції у розвитку скелелазіння	2	2	-	-
II.	Морально – вольова підготовка	8	2	-	-
III.	Техніко-тактична підготовка	112	-	70	30
IV.	Спеціальна фізична підготовка	72	-	30	20
V.	Загальна фізична підготовка	52	-	44	18
VI.	Основи медичної підготовки	8	-	4	4
VII.	Психологічна підготовка	20	2	10	8
VIII.	Інструкторська та суддівська практика	20	2	12	6
IX.	Участь у змаганнях	50	-	50	10
	Всього	324	8	220	182

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Сучасні тенденції у розвитку скелелазіння (2год.)

Досягнення українських скелелазів на міжнародних змагання (0,5 год.).

Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення українських скелелазів на чемпіонатах світу та Європи. Вступ Федерації альпінізму і скелелазіння України (ФАіС України) у Міжнародний Союз Альпіністських Асоціацій (ІААА)

Правила безпеки в скелелазінні (1 год.).

Вимоги до техніки безпеки на заняттях і змаганнях. Організація та вимоги, що пред'являються до страхування.

Види та прийоми страхування. Запобіжні заходи під час тренувальних занять з метою запобігання нещасних випадків.

Профілактика травматизму.

Основні напрямки та тенденції розвитку сучасного скелелазіння (0,5 год.). Аналіз вищої спортивної майстерності в скелелазінні, провідні тенденції його розвитку. Нові напрямки в техніці, тактиці, методиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю. Найважливіші українські та міжнародні змагання.

II. Морально – вольова підготовка (8 год.)

III. Техніко - тактична підготовка (112 год.)

Удосконалення техніки лазіння складних трас по скелі та стенду штучного рельєфу.(50 год.). Удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння.(12 год.). Практика суддівства.(14 год.).

Болдерінг на стенді та скелях.(10 год.) Моделювання трас з болдерінгу(6 год.) Виступ у тренувальних і офіційних змаганнях.(20) Практика суддівства змагань з болдерінгу. Проведення фестивалей з болдерінгу на стенді та на скелях.

Основні завдання та методи тактичної підготовки скелелазів

Завдання	Методи
Вибір адекватних технічних елементів при проходженні	Визначення раціонального розкладу рухів під час огляду трас з наступним проходженням трас згідно з розкладом, аналіз помилок і коректування
Коректування розкладу рухів безпосередньо під час проходження трас	Проходження складних трас після огляду схеми траси або після демонстрації проходження більш сильнішим спортсменом
Розподіл сил під час проходження траси, вибір позиції для відпочинку, а також	Проходження трас, складених з ділянок різної трудности (від простих до надто складних); відпрацювання ділянок нарізно з наступним проходженням всієї траси
Вибір позиції для "заціпання" вірьовки для страхування у	Огляд і проходження трас з нижнім страхуванням. (Під час складання трас передбачається декілька варіантів позицій для "заціпання")

IV. Спеціальна фізична підготовка (72 год.)

Вправи для розвитку швидкісних якостей (12 год.).

Біг на швидкість 30, 60 і 100 м; біг з раптовою зміною напрямку; біг з прискоренням за сигналом.

Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкі передачі м'яча в парних вправах, на місці і під час ходьби або бігу.

Стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік; стрибки в довжину з розбігу або з місця; стрибки з високим підніманням колін до грудей.

Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 с).

Швидкісний підйом на руках по похилій драбині; на похилій драбині підйом перехоплюванням двох рук водночас.

Вправи для розвитку сили (25 год.).

Підтягування на поперечці на двох та одній руці, на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Виси на поперечці та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Підіймання по похилій драбині за допомогою рук з обтяженням.

Пересування по скелі або стенду штучного рельєфу тільки за допомогою рук.

Лазіння по коротких і складних маршрутах (болдерінг).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох (одній) нозі.

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Вправи для розвитку витривалості (15 год.).

Біг по пересіченій місцевості 1 - 3 км.

Плавання різноманітними способами 100 - 300 м.

Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.

Підтягування на поперечці на двох руках.

Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

Лазіння по довгих маршрутах середньої складності з короткими паузами для відпочинку, по простих маршрутах з фіксацією різних положень тіла.

Вправи для розвитку гнучкості (10 год.).

Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою.

Нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень.

Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад.

Вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружисті погойдування в положенні випаду. Шпагати та напівшпагати. Вправи з хатха-йоги : "плуг" , "лотос", "метелик".

Вправи для розвитку координації (10 год.).

Спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті.

V. Загальна фізична підготовка (52 год.)

Вправи без предметів для загального розвитку (8 год.).

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення і приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу і т.п.

Вправи для м'язів ніг: підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів із додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

Вправи з предметами (8 год.).

Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу.

Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках – згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками: естафети з м'ячами.

Вправи на гімнастичних приладах (10 год.).

Підймання тулуба, утримання ніг або тулуба у різноманітних положеннях; стрибки через лаву.

На поперечці: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

Вправи з інших видів спорту (26 год.).

Акробатика: перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом.

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір і з огляду на можливості школи); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку учнів); естафети з подоланням перешкод.

Туризм: заміські мандрівки, походи "вихідного дня", туристичні походи.

VI. Основи медичної підготовки (8 год.)

Побудова та функції організму людини (2 год.).

Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

Гігієна, загартовування, режим, харчування спортсмена (2 год.).

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті (4 год.).

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять і змагань. Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

VII. Психологічна підготовка (20 год.)

Психологічна підготовка – одна з найважливіших сторін підготовки скелелазів. Формування мотивації для занять скелелазінням. Виховання вольових якостей. Аутогенне тренування. Удосконалення швидкості реагування. Регуляція психічної напруженості. Управління передстартовим станом спортсмена. Методи психологічної підготовки.

VIII. Інструкторська та суддівська практика (20 год.)

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань зі скелелазіння відбувається протягом усього терміну навчання.

У групах початкової підготовки учні повинні одержати певні знання з правил проведення змагань зі скелелазіння, вивчити основні суддівські терміни. Наприкінці другого року навчання учні повинні вміти судити змагання в якості судді-секундометриста, помічника судді з виду. З метою придбання практичного досвіду суддівства вони залучаються в якості судів на змаганнях у групі та школі.

У навчально-тренувальних групах учні цілком вивчають правила проведення змагань зі скелелазіння і повинні вміти проводити змагання в якості судді з виду або секретаря змагань.

Учні 4-го року навчання повинні скласти іспити й одержати звання судді другої категорії. Для проходження практики суддівства вони залучаються в якості судів у змаганнях на першість школи, району, міста.

Учні груп спортивного удосконалення повинні скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, вміти провести змагання в якості судді по маршрутах, головного секретаря змагань, головного судді змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять зі скелелазіння.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у навчально-тренувальних групах. Учні цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, уміти провести тренування із загальнофізичної підготовки, виявити помилки при виконанні технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

У групах спортивного удосконалення учні повинні вміти:

провести тренування із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;

підготувати навчальні траси відповідної складності, навчити окремого технічного елемента в індивідуальному занятті.

Учні груп вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття з учнями групи початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики скелелазіння, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх учням.

ІХ. Участь у змаганнях (50 год.)

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програма вищого рівня розраховано на 1 – 4 роки. Гуртківці мають виконати III - I р.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антанович И.И. Спортивное скалолазание. – М: Физкультура и спорт, 1978. – 87 с.
2. Ануфриков М.И. Спутник альпиниста. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 335 с.
3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 157 с.
4. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Г.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1989. – 165 с.
5. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. – К.: Здоров'я, 1976. – 95 с.
6. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов // Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – С. 26.
7. Матвеев Л.Н. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 244 с.
8. Пиратинский О.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 260 с.