

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП с элементами скалолазания» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей школьного возраста. Является модифицированной на основе программ: типовая программа «ОФП» и «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г., Федотенкова А.Г. «Юные скалолазы» и примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (2006 год).

Актуальность и педагогическая целесообразность

С одной стороны существует потребность общества в воспитании здорового поколения в условиях резкого ухудшения здоровья детей и подростков, утраты навыков здорового образа жизни, ранней алкоголизации и наркозависимости. С другой стороны - появление большого количества искусственных скалодромов, увеличение доступности этого вида спорта, как для зрителей, так и для спортсменов вызывает огромный интерес у детей и подростков. При этом недостаточное общефизическое развитие не позволяет полноценно удовлетворять свои интересы детям. При этом программа отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодёжной среде экстремальных видов спорта.

Занятия общефизической подготовкой с элементами скалолазания направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, таких черт характера, как целеустремлённости и настойчивости, мужеству и упорству, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержке и самообладанию.

Цель и задачи

Цель программы - общее оздоровление обучающихся, повышение физической активности, через занятия ОФП с элементами скалолазания.

Задачи программы:

Развитие устойчивого внимания; пространственной ориентации; быстроты мышления; устойчивости психики; быстроты реакции, «мышечной» памяти; физической выносливости; координация движений; общего физического развития; психофизических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);

Воспитание самодисциплины и здорового образа жизни; спортивной и общей гигиены; адекватной самооценки и веры в себя; целеустремлённости и воли к победе, умения устанавливать деловые взаимоотношения, бережного отношения к природе и окружающему миру.

Обучение специальной терминологии; истории развития скалолазания; технике выполнения специальных движений, эргономичности движений; основам анатомии и физиологии человека, физиологическим основам специальных движений; профилактике травматизма, оказанию доврачебной помощи; правилам соревнований; основам идеомоторной тренировки.

Обучение технике правильного дыхания; способам (техникам) передвижения по скальному и искусственному рельефу, основам техники страховки и самостраховки; соревновательной деятельности; навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём.

Отличительные особенности данной программы в том, что в ней уделяется большое количество времени на общую физическую подготовку. Возможность её использования для начального этапа подготовки обучающихся туристско-краеведческой направленности, в таком случае в теме «Походы, соревнования, прохождение маршрута» перераспределяется кол-во часов внутри темы. Больше внимания уделяется организации походов.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 2 года обучения для школьников 7-18 лет (152 часа в год). Принимаются дети без ограничений при наличии медицинского допуска к занятиям. Добор в течение года и на последующие года обучения возможен по результатам собеседования. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Формы и режим занятий.

Занятия групповые, проводятся 4 раза в неделю продолжительностью 45 минут и 15 минут перерыв, возможно проведение сдвоенных занятий. Группы формируются в соответствии с возрастом и физическими возможностями обучающихся.

Методы и формы работы. Программа включает теоретический материал, практические занятия в зале и на местности. При необходимости подготовки групп для участия в соревнованиях окружного, городского, районного уровня возможно проведение дополнительных практических часов обучения. Теоретические вопросы в большинстве случаев раскрываются во время тренировки в качестве комментариев видеозаписей или отдельных бесед.

Структура занятия

Выбор элементов тренировки и интенсивность их выполнения определяется педагогом с учетом физических, возрастных и других особенностей детей, находящихся в данный момент на занятии.

Содержание тренировки:

- Лёгкий бег (в меру своих сил) 1 –2 км или разогревающий бег с упражнениями в зале. (Возможен бег на улице в соответствии с погодой).
- Разминка разогревающая, махи руками, ногами, вращения, наклоны и т.д. Каждое упражнение выполняется не менее 20 раз.
- Общефизическая подготовка. Силовые упражнения на разные группы мышц, упражнения на растяжку, равновесие, ловкость, внимание и т.д.
- Элементы эргономичных движений, чередующиеся со специальной физической подготовкой и техническими элементами.
- Силовые упражнения. Висы на зацепках, подтягивания, отжимания «лесенкой», подъёмы ног, Многократные повторения физически тяжелых технических элементов и т.д.
- Заключительная часть: «заминка» (лёгкие силовые упражнения и упражнения на растяжку, предназначенные для снятия нагрузки) и рефлексия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям и играм с соревновательными элементами проводится на всех занятиях (см. Приложение 4).

На занятиях по ОФП и СФП применяемые методы физического развития направлены на развитие определённых физических качеств: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, удерживать равновесие. В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, может являться ведение каждым занимающимся дневника самоконтроля.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После обучения у детей будет:

Развито

- устойчивое внимание;
- пространственная ориентация;
- быстрота мышления;
- устойчивость психики;
- быстрота реакции, «мышечная» память;

- физическая выносливость;
- координация движений;
- общее физическое развитие;
- специальные физические данные по скалолазанию;
- психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация);

Воспитано

- самодисциплина и навыки здорового образа жизни;
- спортивная и общая гигиена;
- адекватная самооценка;
- целеустремлённость и воля к победе;
- чувство товарищества, партнёрства и взаимовыручки

Будут знать

- специальную терминологию и историю развития скалолазания;
- технику выполнения специальных движений, эргономичность движений;
- основы анатомии и физиологии человека, физиологические основы специальных движений;
- профилактику травматизма, оказание доврачебной помощи;
- правила соревнований;
- основы идеомоторной тренировки;

и уметь (владеть)

- техникой правильного дыхания;
- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки;
- навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- навыками соревновательной деятельности в соответствии с Правилами.

Результаты обучения отслеживаются с помощью метода педагогического наблюдения, ведения карт ИФР и достижений в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является проведение зачётов по ОФП, и соревнований (внутренних), проведение брифинга по итогам года; итогового фотоальбома; участия в промежуточных соревнованиях, слётах, походах и др.; просмотра фото-видео материалов, встреч-«гусятников» и др.; выездного мероприятия (поход-слёт).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 и 2-й год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	3	1
2	Общая физическая подготовка	46	4	42
3	Специальная физическая подготовка	16	2	14
4	Техника эргономичных движений	34	4	30
5	Основы безопасности, организация страховки	18	3	15
6	Гигиена, первая медицинская помощь	6	3	3
7	Соревнования, прохождение маршрута	24	4	20
8	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	152	25	127

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Знакомство с коллективом, правила ТБ на занятиях, на скалодроме, в помещении, на улице. ОФП и её значение. Скалолазание, как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

Практика. Мини-экскурсия по учреждению, видеоэкскурсия.

2 год. Скалолазание в Мире. История возникновения спортивного скалолазания как вида спорта в нашей стране. Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы. Естественные виды опасности на скалах.

Практика. Просмотр соревнований по скалолазанию с обсуждением.

2. Общая физическая подготовка

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Бег и его значение.

Практика. Строевые и порядковые упражнения. Упражнения с предметами и без. Упражнения на развитие мышц живота и спины; ног. Упражнения разогревающие, силовые, скоростно-силовые, упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения на равновесие (см. Приложение 1). Подвижные игры и эстафеты в соответствии с возрастом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Развитие выносливости, гибкости, быстроты.

Практика. Упражнения на развития силы, быстроты, выносливости, гибкости (см. Приложение 1). Подтягивание на досках, зацепках, балках; доставание в висе ногами

удалённых точек; прохождение на равновесии по уступам и полкам; повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и носке ноги; движение по маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе. Упражнения на развитие координации и цепкости. (см. Приложение 2).

4. Техника эргономичных движений

Эргономические движения и их использование в жизни. Траверс и подъёмы. Правильная постановка ног на различных рельефах («Разножка», «Лягушка», «Распор», «Накат на ногу»). Техника работы рук. Работа корпусом.

Практика. Отработка правильной техники выполнения движений. Отработка техники эргономичного движения с правильной постановкой ног. Движение тела траверсами и подъёмами по трассам 1-2 уровня сложности (уровень сложности зависит от характера, длины и количества прохождений). Движение на скорость с игровыми элементами (см. Приложение 1 и 2).

2 год. Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закреплённой веревки. Элементы скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.), с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.), использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.). Искусственные точки опоры (ИТО). Спуск: свободным лазанием, по закреплённой веревке, «дюльфером». Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практика. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск свободным лазанием. Прохождение маршрутов 1 уровня сложности с одной рукой. Движение траверсами и подъёмами по трассам 2-3 уровня сложности (уровень сложности зависит от характера, длины и количества прохождений). Совершенствования технических действий: скрёстные движения рук; смена рук; хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка. Поэтапное апробирование: разные зацепки, разная постановка ноги, рук, разное положение тела, замедленные движения.

5. Основы безопасности, организация страховки, верёвочная техника

Специальное снаряжение скалолаза. Виды страховки. Значение самостраховки. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение. Начальные сведения о верёвочной технике.

Практика. Работа со снаряжением для занятий скалолазанием. Первоначальные навыки: надевание системы, завязывание основных узлов, привязывание к веревке,

правильное «вщёлкивание» верёвки в карабин. Овладение техникой самостраховки (правильное падение).

2 год. Способы и виды страховки. Организация страховки. Страхование партнёра через «восьмёрку» с верхней страховкой. Вязка узлов. Уход за снаряжением. Техника безопасности при свободном лазании; при лазании с верхней страховкой.

Практика. Вязание узла булинь, для лазания с верхней страховкой. Страховка с верхней верёвкой.

6. Гигиена, первая медицинская помощь.

Основы гигиены, физиологии. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса. Меры профилактики несчастных случаев на выездах.

Практика. Измерение частоты пульса. Упражнения на восстановление пульса.

2 год. Правила гигиены. Виды и способы закаливания. Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции. Основы биомеханики. Способы оказания первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях, растяжениях, перегревах. Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Практика. Упражнение на восстановление. Игровая программа «Окажи первую помощь».

7. Походы, соревнования, прохождение маршрута.

Маршруты и уровни их сложности. Виды соревнований. Порядок проведения соревнований и правила. Определение результатов. Концентрация, внимание и их развитие. Туризм, альпинизм. Начальная туристская подготовка (НТП). Правила организации бивуака. Утилизация отходов. Знакомство с ядовитыми и съедобными грибами, ягодами, растениями.

Практика. Просмотр видеозаписей соревнований с объяснением. Участие в соревнованиях, однодневных походах. Прохождение туристских маршрутов. Организация бивуака. Прохождение нависающих участков и потолков скалолазного маршрута. Разбор ошибок, анализ прохождения маршрутов. Упражнения на развитие концентрации, внимания.

2 год. «Законы» туристской группы. Бивуачное снаряжение. Хранение снаряжения в городе и на маршруте. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.

Практика. Просмотр видеозаписей соревнований с объяснением. Участие в соревнованиях. Разбор ошибок, анализ прохождения маршрутов. Упражнения на развитие концентрации, внимания. Участие в однодневном/двухдневном походе.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Викторина «Узлы-1».

Практика. Участие в итоговых соревнованиях, игра «Путешествие». Достижения за год каждого обучающегося. Планирование тренировки на лето.

2 год. Подведение итогов работы за год. Викторина «Узлы-2».

Практика. Участие в итоговых соревнованиях, игровая программа «Полоса препятствий». Достижения за год каждого обучающегося. Планирование тренировки на лето.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы используются:

- Подборка разработок информационного характера: информационный материал, правила проведения соревнований, календари проведения соревнований разного уровня;
- Подборка разработок для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, разрядные нормы, контрольные упражнения;
- Творческие отчеты по программе: фотоальбомы, стенды;
- Видеофильм: «Rock Climbing skills the basics and beyond».Пр-во: Rock & Ice.
- Видеоматериалы соревнований.
- Web-странички.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., ТОО «Вилад», 1996г.
2. Балабанов И.В. «Узлы» М.
3. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
4. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательной системы Московского Комитета образования, утверждённая приказом МКО №707 от 25.09.2001г.
5. Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы, утверждённая приказом Московского Комитета образования № 932 от 26.11.2007 г.
6. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Ред. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. М., ФИС, 1981 г.
8. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
10. Интернет источники http://www.skitalets.ru/books/skalolazanie_novikova/

для обучающихся

1. Антонович М.М. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г.
2. Балабанов И.В. «Узлы» Москва, 2008
3. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза». М. ФИС, 1987г.
4. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» Лениздат 1986г.
5. Мирон Хергиани «Тигр Скал» Москва «Советский писатель» 1989г.
6. Герман Хубер «Альпинизм сегодня» М. ФИС, 1997г.
7. Аркин Я.Г. Захаров П.П. «Люди в горах» М. ФИС, 1989г

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук и т.п.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок,

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения, стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальная физическая подготовка

Основной целью является развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Общеподготовительные упражнения:

Развитие силы осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- для мышц рук (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

- для мышц ног (примеры упражнений):

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- 1) Подъём ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъём ног в висе на перекладине до касания её кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам; 2) Лазание на траверсе.

Быстрота развивается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции; прыжки в высоту, в длину; многоскоки на двух ногах; прыжки со скакалкой; специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и её производной «силовой выносливости».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции; длительная ходьба; бег на лыжах.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- прохождение трасс с 15 перехватами и более; лазание на время (5-10 минут).

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнёра и/или приспособлений (утяжелители, верёвки, скакалки, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить её пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести её через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперёд левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть её к груди.

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, верёвочным лестницам перекрёстными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме для детей 7-10 лет.

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

1. «НАРИСУЙ-КА»

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

2. «ОБРУЧ»

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

3. «ПОДАРОЧЕК»

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

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

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

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

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

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

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

8. «РЫВОК»

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

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазание «ноги вкрест»;
- лазание «руки и ноги вкрест»;
- лазание «руки согнуты - ноги выпрямлены»;
- ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
- руки менять на зацепке - ноги свободно;
- ноги менять на зацепке - руки свободно;
- и руки и ноги менять на зацепке;
- лазание - руки и ноги согнуты;
- лазание - руки и ноги только выпрямлены;
- лазание - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ»

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

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

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

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

11. «ДОГОНЯЛКИ»

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

13 «ОДЕНЬСЯ»

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

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

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

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

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

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

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

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

2. Верёвка вешается таким образом:

Тренажер

Веревка

Рис.1

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

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

Рис.2

4. Верёвкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

В упражнениях с верёвкой возможны различные варианты (см. рис. 3-4).

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

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

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

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

1. Одному ребёнку завязывают глаза, другой идёт рядом и даёт команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Педагог командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно ещё найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет педагог. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до неё.

4. Запомнить трассу, которую указал педагог. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. ЛАЗАНИЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазание с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чём-либо одном.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерные методики по психологической подготовке учащихся

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а педагог повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите воспитанника концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать своё внимание на наиболее важных вещах и не замечать всё остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чём-либо определённом, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте учащихся в отсутствии концентрации.

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том - как? Если ваш учащийся выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать своё внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нём. Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд. При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечётком выполнении воспитанник сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте ребёнку, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед ребенком одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, воспитаннику имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли учащегося о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите ребёнка концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить ребенка концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите воспитанника думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите учащегося контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает учащегося, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый

Поощряйте определённые предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогайте воспитанникам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте воспитанников, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как ребенок готовился и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию воспитаннику адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как учащиеся оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте воспитанников.

Уважайте ваших учащихся, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто педагоги делают ошибку, сравнивая ребенка из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать учащихся, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего воспитанника как личность.

Если вы видите в своём учащемся не только человека с определёнными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нём как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства ребёнка при анализе результатов.

Когда учащиеся снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же педагог будет выражать негативные взгляды, в последующем ребенок будет иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте воспитанников, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши учащиеся перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают учащихся на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы ребёнка - это позволит вам развить лучшие отношения с ним.

Когда ваши воспитанник приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать ребенка лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях с учащимися. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением ребенка, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь воспитаннику почувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить учащемуся, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе с воспитанником.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим воспитаннику, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших учащихся.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте воспитанникам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать ребёнку, что работать с вами приятно. Это всё достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день воспитанника.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная педагогическая работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших учащихся не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите, воспитанника что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите ребенка, критикуйте группу.

Когда учащийся совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки, в такой ситуации не называя конкретных имен, но если воспитанник действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши воспитанники имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к воспитанникам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей педагогической карьеры.

Уделяется внимание выявлению потенциала развития каждого обучающегося, привитии ему навыков, необходимых как для рациональной организации собственной деятельности, так и овладения мастерством скалолазания.

Приложение 5

Уровень подготовки контролируется выполнением разрядных требований и классификационных норм, а также приёмом (1 раз в 2-3 месяца) ***специально разработанных нормативов.***

Последние охватывают *следующие виды испытаний:*

- подтягивания (кол-во раз);
- пистолетики (приседания на одной ноге) (кол-во раз);
- вис на первой фаланге пальцев (сек.);
- челночный бег 3 по 15 метров (сек.);
- челночный бег 10 по 10 метров (сек.);
- вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);
- шпагат (у. е.);
- подтягивания на скорость (кол-во раз в 10 сек.);
- уголок на шведской стенке (кол-во раз).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно наблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые основываются на разных физиологических механизмах.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ***определённых материально-технических условий.***

Во-первых, *практические занятия должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажёрах* (различного профиля со съёмными зацепками и рельефом), либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Во-вторых, *учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным личным снаряжением:*

- верёвки основные Ø 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажёра;
- восьмёрки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия.

План-конспект №1

Учебного занятия по скалолазанию для учащихся группы СОГ-1

Дата проведения:

Время проведения: 15.00-15.45

Место проведения:

Педагог д.о.: Бурыкина М.А.

Цель занятия: Совершенствование техники лазания в серии проблемных трасс

- Задачи: 1. Оптимальная подготовка опорно-двигательного аппарата к максимальным физическим нагрузкам связанным с лазанием в боулдеринге.
 2. Обучение техническому приёму «Крест»
 3. «Чтение» трасс в боулдеринге в который включен технический приём «Крест»
 4. Закрепление техники лазания в боулдеринге с техническим приёмом «Крест»
 5. Воспитание волевых качеств.

Инвентарь: 1. Скакалки; 2. коврики ; 3. обруч ; 4. личное снаряжение

Часть занятия	Содержание частей урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть-15 мин.			
1.	Построение, сообщение цели и задач урока	2 мин.	Подравняться, плечи расправить
2.	Ходьба	30 сек	Спина прямая
3.	Лёгкий бег	30 сек	Спина прямая, колени выше
4.	Прыжки в движении на двух ногах через скакалку	30 сек	Выше, чаще шаг
5.	Прыжки в движении с попеременной сменной ног через скакалку	30 сек	Выше, чаще шаг
6.	Легкий бег	30 сек	Спина прямая, колени выше
7.	Ходьба	30 сек	Спина прямая
8.	Упражнения на восстановления дыхания	30 сек	Вдох носом, выдох ртом
9.	Общеразвивающие упражнения на месте		
	1) И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 - круговые движения головой в левую сторону 5-8 - круговые движения головой в правую сторону	4 р.	Плечи расправить, спина прямая
	2) И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты, локти в стороны. 1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - руки в стороны	4 р.	Спина прямая, руки на уровне плеч
	3) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - повороты туловища влево 3-4 - повороты туловища вправо	4 р.	Плечи расправить, спина прямая
	4) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-3 - наклоны туловища вперед к левой ноге, руки вперед 4- и.п. 5-7 - наклоны туловища вперед к правой ноге, руки вперед 8-и.п.	4 р.	Наклоны глубже, ноги не сгибать
	5) И.п. - руки на колени, полуприсед 1-4 - круговые движения коленями вправо 5-8 - круговые движения коленями влево	4 р.	Упражнения выполнять с большой амплитудой
14.	Висы на специальном тренажере (кампусборд)	30 сек.	Руки прямые, пальцы в активном хвате
15.	Массаж пальцев рук	30 сек	Разминание суставов пальцев
16.	Траверс стенки по лёгкому маршруту.	1 мин.	Следить за правильностью прохождения трассы.
II. Основная часть - 20 мин.			
1.	Разучивание технического приёма «крест»	4 мин.	Показ и объяснение
2.	Закрепление технического приёма «крест»	6 мин.	Правильная работа рук и туловища, ноги выполняют вспомогательную работу
3.	Лазание по трассам с применением технического приёма «крест»	5 мин.	Максимально сосредоточится
4.	Чтение трассы, определение места технического приёма «крест» на трассе	2 мин.	Максимально сосредоточится
5.	Пролезание всей трассы	3 мин.	Следить за правильностью работы рук
III. Заключительная часть - 10 мин.			
1.	Подвижная игра «Обруч»	5 мин.	Объяснение правила игры
2.	Упражнения на растягивания		
	1) И.п. лежа на животе, руки вперед руки ноги поднять И.п.	1 мин	В спине прогнуться, руки и ноги не сгибать
	2) И.п. сидя на полу, скакалка в руках зацеплена за ступени Сгибание рук в локтях	1 мин	Спина прямая. Упражнения выполнять в медленном темпе
3.	Упражнения на расслабления	1 мин.	Лечь на спину. Расслабить все мышцы.
4.	Построение, подведение итогов занятия	2 мин.	Подравняться, плечи расправить

Тестирование по ОФП

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения. Их выполняют спортсмены по мере овладения навыками, для того, чтобы тренер мог корректировать обучение в конце определенного раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и мая рекомендуется проводить тестирование уровня физической подготовленности спортсменов, чтобы иметь объективные исходные оценки и видеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и физических качеств. Тест-проба — качественное или количественное испытание для выявления физической подготовленности испытуемого. Чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной, тренеру надо выполнять следующие требования: 1) максимально точно измерять параметры; 2) комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в учебном году (сентябрь, май); 3) по возможности, тест проводить всегда в одно и то же время; 4) предварительно обучить спортсменов правильному выполнению тестов.

Тест 1.

Бег на 30 м с высокого старта.

В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде: «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется, с точностью до 0,1 сек.

Тест 2. Прыжки в длину с места.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают сантиметровую ленту. Спортсмен встает около линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест 3. Челночный бег 3 x 10 м.

В забеге принимают участие один или два человека. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед. По команде «Марш!» бегут. Оббегают флажок, бегут к следующему флажку и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется с точностью 0,1 сек.

Тест 4. Подтягивание

Юноши из вися хватом сверху на высокой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Тест 5.

Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Спортсмен садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6—8 человек, столько же спортсменов по заданию тренера занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, их результаты определяются в метрах.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

**ТАБЛИЦА
НОРМАТИВНЫХ ОЦЕНОК УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

Мальчики 7-10 лет

Девочки 7-10 лет

Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
БЕГ 30 М	7	7,3	7,0	6,5	6,0	5,6	БЕГ30 М	7	7,6	7,2	6,8	6,4	5,8
	8	7,0	6,8	6,3	5,8	5,4		8	7,3	7,0	6,6	6,2	5,6
	9	6,8	6,6	6,1	5,6	5,1		9	7,0	6,8	6,4	5,8	5,3
	10	6,7	6,4	5,8	5,1	4,9		10	6,9	6,5	6,0	5,6	5,0
Челночный бег 3x10	7	11,0	10,8	10,5	10,2	9,9	Челночный бег (3x10)	7	11,6	11,3	10,9	10,6	10,2
	8	10,4	10,0	9,7	9,5	9,1		8	11,2	10,7	10,4	10,1	9,7
	9	10,2	9,9	9,5	9,2	8,8		9	10,8	10,3	10,0	9,7	9,3
	10	9,8	9,5	9,0	8,4	7,9		10	10,4	10,3	10,0	9,5	9,1
Прыжок в Л с места	7	100	115	125	135	155	Прыжок в Л с места	7	90	110	120	130	150
	8	110	120	135	145	155		8	100	125	135	140	155
	9	120	130	145	155	165		9	110	135	145	150	160
	10	140	150	160	165	175		10	130	145	155	165	170
6-минутный бег	7	750	800	900	1000	1100	6-минутный бег	7	500	600	700	800	900
	8	800	900	1000	1100	1150		8	600	700	800	900	950
	9	850	950	1050	1150	1200		9	650	700	800	900	1000
	10	900	1050	1150	1200	1300		10	800	950	1100	1200	1250
Подтягивание из виса	7	1	2	3	4	5	Подтягивание из виса	7	2	4	6	8	12
	8	1	2	3	4	5		8	3	6	8	12	14
	9	1	3	4	5	6		9	3	7	10	13	16

			10		1		2		4		6		8		10		4		8		11		14		18				
№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Возраст, лет	Физические способности и контрольные упражнения (тесты)																								ИТОГИ		
			Скоростные		Координационные				Скоростно-силовые		Выносливость				Гибкость				Силовые										
			Бег 30 м, с		Челночный бег 3 x 10 м, с				Прыжки в длину с места, см		Бег 6 минут, с				Наклон вперед из положения сидя, см				Подтягивание на перекладине, количество раз (мальчики - на высокой перекладине из виса, девочки – на низкой перекладине из виса лежа).										
осень		весна		осень		весна		осень		весна		осень		весна		осень		весна		осень		весна							
1.																													
2.																													
3.																													
4.																													
5.																													
6.																													
7.																													
8.																													
9.																													
10.																													

«__» _____ 20 г. «__» _____ 20 г. _____ (подпись - преподавателя)

**Тестовые задания для проверки теоретической подготовки учащихся занимающихся по программе «Скалолазание»
группы СОГ- 1**

1. Физическая культура - это

1 Явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений.

2 Регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоения двигательных действий из различных видов спорта.

2. Олимпийский девиз

1 Спорт - посол мира

2 Быстрее. Выше. Сильнее.

3 О, спорт, ты мир!

3. Перед началом тренировки спортсмен обязан?

1 сразу начать лазить сложные трассы

2 провести общую разминку, специальную разминку

3 провести только специальную разминку.

4. Для занятий спортсмен должен иметь?

1 спортивную форму, спортивную обувь

2 только спортивную обувь

5. Как правильно применить раствор йода или бриллиантовой зелени в качестве дезинфицирующего средства?

1 смазать всю поверхность раны.

2 смазать только кожу вокруг раны.

6. Кто в Красноярске обладательница Большого Кубка Мира?

1 Т. Руйга

2 О. Бибик

3 Т. Руйга и О. Бибик

7. Кто первый заслуженный мастер спорта?

1 Зайцева Ирина

2 Руйга Татьяна

3 Бибик Ольга

8. Виды отдыха?

1 пассивный

2 активный

3 смена деятельности

4 пассивный, активный

9. Виды лазания?

1 трудность, скорость

2 скорость, боулдеринг

3 трудность, дуэль

4 трудность, дуэль, скорость, боулдеринг

5 трудность, скорость, боулдеринг

10. Зачем надо планировать свою тренировку?

1 Персональный план тренировок позволит Вам достигать пика формы в определённые периоды предстоящего года и выделить те проблемы, на которых вам необходимо сосредоточиться

2 есть чем заняться на тренировке

3 чтобы тренер видел что работаем

Оценка: 10 б. – отлично; 9-8 б. – хорошо; 7-6 б. – удовлетворительно; 5-1 б. – надо повторить.

