

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 52 «Самолётик»



Рассмотрен на заседании  
педагогического совета № 5 от  
28.05.2020г.  
Муниципальное  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 52  
С. В. Базюк  
Приказ от 31.08.2020 г. №225

**Программа дополнительной образовательной услуги по  
предоставлению услуг спортивно – оздоровительной  
направленности проведение занятий в спортивных секциях  
«Пласти+» МАДОУ города Нижневартовска  
ДС №52 «Самолётик» 2020-2021 учебный год**

**Воспитатель:  
Угрюмова О.В.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Целевой раздел.
  - 1.1 Пояснительная записка.
    - 1.1.1. Цель программы
    - 1.1.2. Принципы и подходы:
    - 1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:
    - 1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:
  - 1.2. Планируемые результаты освоения программы.
  - 1.3 Система оценки результатов освоения программы.
2. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности
3. Правила техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке)
4. Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.
5. Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.
6. Инструкция по обслуживанию скалодрома.
7. Методические рекомендации по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием «Альпийской стенки».
8. Основные принципы развития силы юного скалолаза.
9. Основы тренировочного процесса (основы тренировки).
10. Литература.

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Актуальность программы:** В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которое имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение.

**Скалолазание** - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственно созданному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями. Стремительное развитие и распространение, которое также было отмечено и во многих развивающихся странах, еще раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов со всего земного шара.

#### **1.1.1. Цель программы**

**Цель:** совершенствование всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

#### **Образовательные:**

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание,  
-познакомить детей с разными видами скалолазания,

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

**Развивающие:**

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

-развивать личностные качества воспитанников

-развитие инициативности и самостоятельности.

**Воспитательные:**

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

- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

**1.1.2. Принципы и подходы:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и само ценности детства;

- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;

- принцип гармоничности образования;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьёй;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

**Основные принципы развития силы юного скалолаза.**

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техническим их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально

**1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:**  
логическое мышление, сила, выносливость, ориентация в пространстве.

**1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:**

Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий их мир с высоты естественно! Лазание у ребенка в крови: у него всегда присутствует желание лазать по деревьям, заборам. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе лазание. В дошкольном возрасте дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У дошкольников интенсивно

развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы.**

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом. Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление, ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях. Кроме этого, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса. В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

## **1.3 Система оценки результатов освоения программы.**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка.

### Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м.	Бег 30 м.

<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
<i>Выносливость</i>	Бег 120 м	Бег 90 м
<i>Силовые качества</i>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (7-10 р)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4-6 р)
<i>Силовая выносливость</i>	Вис на перекладине	Вис на перекладине
<i>Координация</i>	Челночный бег (3 по 5м)	Челночный бег (3 по 5м)
<i>Гибкость</i>	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)	Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать)

## **2. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности**

- Перед началом проведения непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме помещение необходимо проветрить.
- Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.
- Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов согласно пункту 1.5. настоящей инструкции.
- Перед началом непосредственно-образовательной деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

## **3. Правила техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке)**

- Проведение непрерывная образовательной деятельности разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в

индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.

- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляющейся страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу и иметь общую покрышку. В случае отсутствия общей покрышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
- Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации
- Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания непосредственно-образовательной деятельности.
- 10 Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

#### **4. Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.**

- В случае возникновения аварийной ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о произошедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### **5. Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.**

- После окончания непосредственно-образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.

- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

## **6. Инструкция по обслуживанию скалодромов.**

- Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.
- Скалодром должен быть закрыт страховочными матами, в те дни, когда непосредственно-образовательная деятельность по скалолазанию не проводится, которые надежно зафиксированы плотно прилегают в нему.
- Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.
- После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.
- До устранения неисправностей непосредственно-образовательная деятельность на скалодроме должны быть прекращена.

## **7. Методические рекомендации по обучению детей дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием «Альпийской стенки».**

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей лазанию, скалолазанию можно выделить три этапа работы в целом:

### **1. Предварительная работа:**

- Общая физическая подготовка – начинается с младшего дошкольного возраста и осуществляется в процессе физкультурной непосредственно-образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;

### **2. Ознакомительный этап:**

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

### **3. Практическая непрерывная образовательная деятельность (использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности):**

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме

### ***Предварительная работа по обучению лазанию***

- ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе,

на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости)

- подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной),
- перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),
- проползание (под шнуром, под матами различной формы),
- лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке),  
лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

## **8. Основные принципы развития силы юного скалолаза.**

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техническим их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

### **Правила для детей.**

1. Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром (альпийскую стенку) и не заходить на страховочных матах.

2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.

3. На скалодроме может находиться только один ребенок.

4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.

5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

## **9. Основы тренировочного процесса (основы тренировки).**

1. Сначала идет общая разминка и специальная скалолазная разминка, в которую обязательно входит: бег спокойный, бег с препятствиями, быстрый бег, шпагаты, ОРУ (Приложение 1, 3)

2. Затем основная часть тренировки, отрабатываем технику лазания на скалодроме (Приложение 2), в которой следует выделить:

- Разминочное лазание;
  - Развивающие упражнения;
  - Основное лазание или упражнения в зависимости от поставленных целей.
- 3. В конце тренировки заминка, которая может включать в себя:
    - Заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки);
    - Растяжку нагруженных мышц или общую растяжку;
    - Разные подвижные игры

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**НА СКАЛОДРОМЕ С ДЕТЬМИ**  
**ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА НА 2020 -**  
**2021 У/ГОД**

<b>№</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Время проведения занятий</b>
<b>1</b>	Среда	16.10 – 16.40 группа 1
		16.50 – 17.20 группа 2
<b>2</b>	Четверг	16.10 – 16.40 группа 1
		16.50 – 17.20 группа 2

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Наименование услуги</b>	<b>Количество детей в группе</b>	<b>Длительность занятия (минуты)</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в месяц</b>	<b>Форма проведения</b>
1.	«Пласти+»	10	30	2	8	групповая

**Тематический план**

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	1	0,5	0,5
2 Общая физическая подготовка	22	1	21
3. Специальная физическая подготовка	14	1	13
4. Отработка техники лазания	8	3	5
5. Лазание на искусственном и естественном рельефе	21	2	19
6. Основы безопасности	3	2	1
7. Гигиена, врачебный контроль, оказание первой мед. помощи	2	1	1
9.Итоговое занятие	1	0,5	0,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Вводное занятие.

На вводном занятии происходит знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности в объединении, обсуждение плана работы на год, общее знакомство со скалолазанием, как с видом спорта.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в скалолазании так же, как и в других видах спорта является базой для спортивного роста. По мере роста уровня спортсмена увеличивается нагрузка, как за счет усложнения упражнений, так и за счет увеличения количества или интенсивности выполнения упражнений.

Особое значение для скалолаза имеет бег. Дело в том, что при лазании физические нагрузки приближаются к предельным, и, если скалолаз пренебрегает бегом, то в последствии возможны гипертония и заболевания сердца. Кроме того в начале каждой тренировки необходима разминка. Она включает в себя разогревающие, силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения на равновесие и др.

Необходимо развивать все группы мышц. Особое внимание надо уделять мышцам ног. С одной стороны должна быть обеспечена большая амплитуда движений (хорошая растяжка), с другой стороны – мышцы ног должны быть очень сильными, т. к. на них ложиться большая часть нагрузки. Большое значение имеет развитие мышц живота и спины, т. к. при техническом лазании спортсмен должен очень хорошо работать корпусом. Особенно это важно при прохождении нависающих участков маршрута и потолков.

Также в эту часть программы входит большинство подвижных игр. Особое значение имеют командные игры и эстафеты. Они развивают коммуникабельность, ответственность, внимание.

Подвижные игры во время занятий создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Специальная физическая подготовка.

Грань между общей и специальной физической подготовкой в скалолазании достаточно условна, так как скалолазание требует развития всех групп мышц и разных их качеств (гибкости, силы, скорости, выносливости, скоростной выносливости). В основном это имитация отдельных элементов лазания: подтягивания на досках, зацепках, балках и т. д.; доставание в висе ногами к любой удаленной точке; прохождение на равновесие по какому либо уступу или полке, повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и носке ноги; движение по какому либо маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе и т. д.

Отработка техники лазания.

Начинать отработку техники лазания необходимо с правильной постановки ног. На это необходимо обращать особое внимание как при работе с новичками, так и с опытными спортсменами. Весьма полезно с этой точки зрения проходить простые маршруты с одной рукой.

Затем внимание должно быть обращено на работу корпусом. Здесь полезно лазание не с целью долезть куда-либо, а с целью опробовать разные зацепки, разную постановку ноги рук, разное положение тела. Полезны также замедленные движения.

После того, как спортсмен начинает более или менее свободно чувствовать себя на стене, начинается самый важный этап – анализ технических ошибок данного спортсмена или группы спортсменов, отработка каких-то отдельных технических элементов и ликвидация недостатков в физической подготовке, мешающих их выполнению. Это самая сложная и квалифицированная тренерская работа, часто требующая создания новых упражнений.

Для отработки правильной техники лазания очень важен индивидуальный подход и внимание к каждому спортсмену. Отрабатывать упражнения необходимо в зависимости от уровня подготовленности детей, их возраста и учитывая их индивидуальные особенности.

Технику лазания лучше всего отрабатывать на небольшой высоте, чтобы тренер имел возможность корректировать движения спортсменов.

При отработке техники лазания решающее значение имеет наличие на скалодроме разнообразного рельефа, включающего участки с положительным и отрицательным наклоном, нависания, внутренние и наружные углы, потолки а также различные комбинированные рельефы.

Так как на одном скалодроме обычно разнообразие рельефа ограничено, тренеру необходимо взаимодействие с другими клубами и секциями для организации выездов с детьми для тренировок и участия в соревнованиях на их скалодромах.

Для отработки правильной техники лазания и «постановки ноги» необходимо также наличие скальных туфель, что является обычно проблемой для новичков, поэтому желательно иметь в клубе несколько общественных туфель для начинающих.

### Лазание на искусственном рельефе.

Лазание может проходить как траверсами, так и подъемами. Характер трасс, их длина и количество прохождений определяется конкретными условиями.

Для подготовки к соревнованиям, а также для стимулирования активности детей, увеличения интереса и внесения в тренировку элементов игры целесообразно во время занятий проводить лазание на скорость, боулдеринг и лазание с игровыми элементами.

Для получения соревновательного опыта и роста спортивного мастерства необходимо активное участие детей в соревнованиях на искусственном рельефе.

### Основы безопасности, организация страховки.

В начале учебного года и перед соревнованиями тренер проводит инструктаж по технике безопасности.

Первоначальные навыки: умение одевать систему, знать основные узлы привязывания к веревке, умение лазить и спускаться со страховкой, умение правильно вщелкнуть веревку в карабин.

Практическими навыками лазания со страховкой и страховки спортсмены овладевают во времятренировок под наблюдением тренера и более опытных спортсменов. При обучении страховке необходимо уделять большое внимание воспитанию у детей внимания, умению концентрации, ответственности и взаимного доверия.

### Гигиена, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.

Все дети в обязательном порядке дважды в год проходят медицинский осмотр.

Спортсмены – во врачебно – физкультурном диспансере. Физкультурный диспансер проводит восстановительное лечение спортсмена и, при необходимости, постоянное мед. наблюдение.

Кроме того тренер проводит профилактику спортивного травматизма и обучает основам гигиены, способам оказания первой помощи, физиологии, биомеханики и т. д. Особое внимание необходимо уделять этим вопросам на выездах.

### Анализ прохождения маршрутов.

Для спортивного роста спортсмен должен уметь анализировать свои действия, недостатки в технике, физической подготовке и находить наиболее подходящие технические элементы у других спортсменов. У начинающих спортсменов большая часть работы

проходит с анализом своего прохождения маршрутов и лазания товарищей. У более сильных проводится анализ выступления на соревнованиях сильнейших спортсменов.

Анализ прохождения маршрутов это своего рода «работа над ошибками».

Необходимо анализировать как тренировочные, так и соревновательные трассы, как свои, так и чужие выступления. Для работы по анализу прохождения трасс желательно иметь видеоматериалы.

### Предстартовая подготовка спортсмена.

В значительной степени успех спортсмена определяется его способностью подготовиться к старту, умение просмотреть трассу и ее запомнить, умение «собраться» перед стартом, преодолеть свое волнение. Необходимо также обратить внимание на разминку, разогревание мышц перед стартом.

### Тактика прохождения маршрутов.

Спортсмен должен уметь избирать наиболее подходящий маршрут движения и тактику его прохождения в зависимости от вида соревнований (трудность, скорость), сложности трассы, величины контрольного времени. В соответствии с характером маршрута определять темп движения, если необходимо – места отдыха, запасные варианты движения и т. д.

### Основы самостоятельных тренировок.

На первых этапах скалолаз учится делать самостоятельно разминку, определенные физические и технические упражнения по заданию тренера. На тренера ложиться обязанность анализа работы спортсмена и обеспечения условий для его работы. Поэтому тренер должен учить спортсмена тренироваться самостоятельно

## ЛИТЕРАТУРА

Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.

Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.

Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.

Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.

Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил

Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма

«Издательство АСТ», 1999. — 48 с

<http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35><http://www.maaminpapin.ru/>

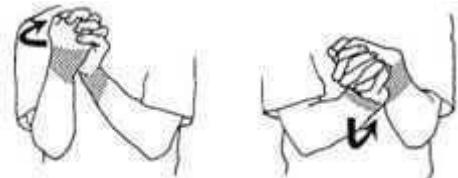
## **Приложение 1**

### **Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:**

#### **Упражнение 1**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

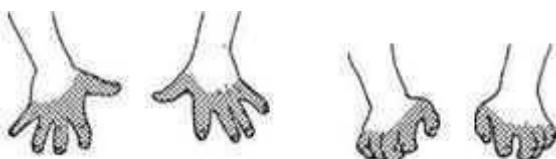
В: Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.



#### **Упражнение 2**

И.п. – о.с.

В: Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.



#### **Упражнение 3**

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

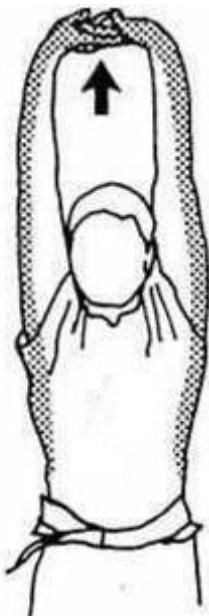
В: 1. поднять плечи по направлению к ушам.  
2. расслабить плечи и опустите их вниз.



#### Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

- В:
1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.
  2. И.п.



#### Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В:

1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2. И.п.

3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.

4. И.п.



### Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.



### Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.



### Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой

ноги,

2. И.п.

3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

4. И.п.

### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

В: 1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.

2. согнуть правую руку в локте и упереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, упереться левой ладонью в пол за собой,

3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,

4. И.п.

5. согнуть правую ногу и перекинуть ступнию через левое колено.

6. согнуть левую руку в локте и упереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, упереться правой ладонью в пол за собой,

7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,



### Упражнение 10

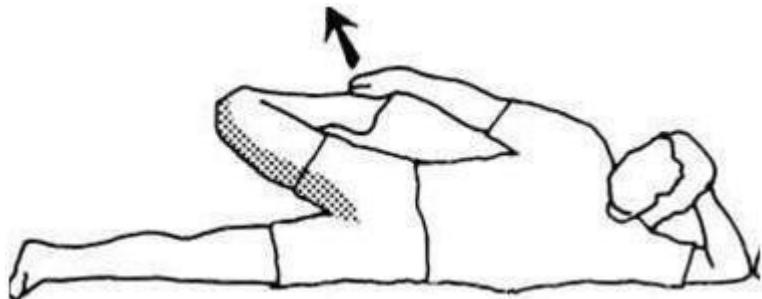
И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

В: 1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице

2. И.п.

3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,

4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.



### Упражнение 11

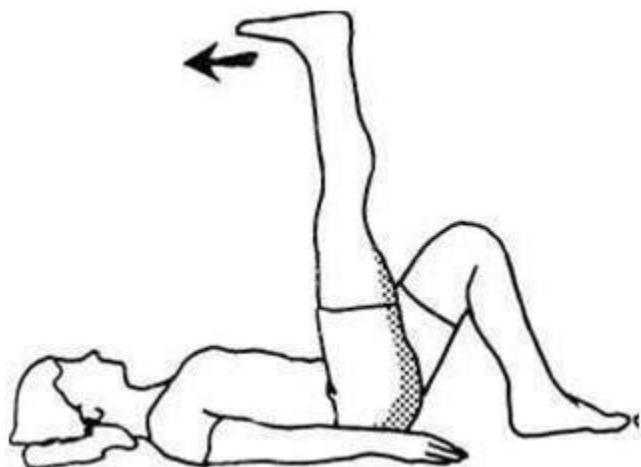
И.п. – лежа на спине.

В: 1. поднять правую ногу вверх

2. И.п.

3. поднять левую ногу вверх

4. И.п.

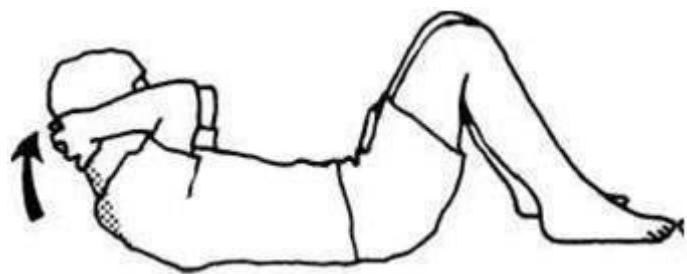


### Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

В: 1. потянуть голову вверх.

2. И.п.



### Упражнение 13

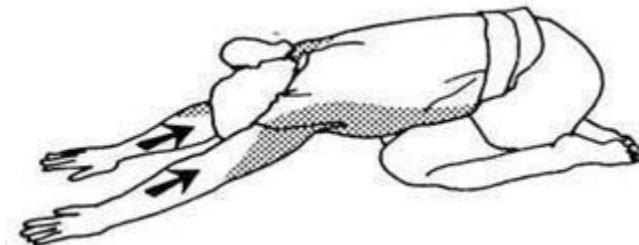
И.п. – сид ноги врозь, руки вверх.

- В:
1. прогнуться к правой ноге.
  2. И.п.
  3. прогнуться к левой ноге,
  4. И.п.

### Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

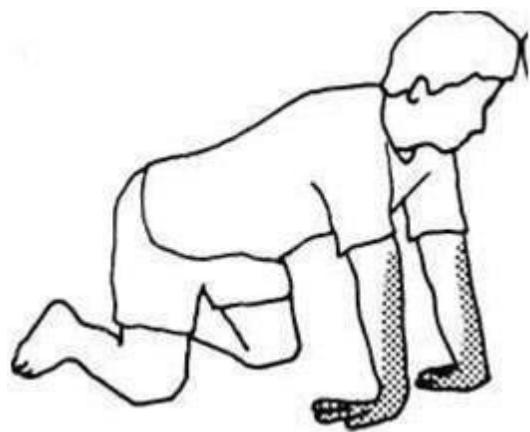
- В:
1. нагнуться, прижать ладони к полу,
  2. И.п.



### Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

- В:
1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,
  2. И.п.



## ***Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия***

### **Упражнение «Покатай мяч»**

Инвентарь: твердый мяч ( $d = 7-10$  см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

В: Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

*Усложнение:* можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

### **Упражнение «Лифт»**

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

В: Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

*Методические рекомендации:* Воспитатель обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

### **Упражнение «Танец на канате»**

Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по канату, удерживая равновесие, балансируя руками.

**Усложнение:** предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

**Упражнение «По кочкам»**

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

***Приложение 2***

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ  
(АЛЬПИЙСКОЙ ГОРКЕ).**

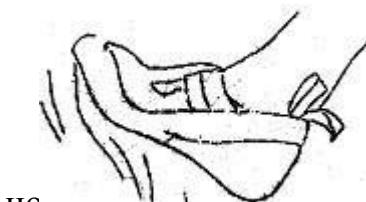
***Общие рекомендации***

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепок.

***Правильная постановка ног.***

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула.



Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить

ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

***Постановка ноги на рант.*** Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. **Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.**

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого

пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

### **Положение центра тяжести.**

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

### **Положение рук и ног**

#### **Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа**

**1) «Разножка».** Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти все корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой из ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.

**2) «Лягушка».** Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

### **Правильный захват зацепок руками**

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания

равновесия.

- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
  - Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
  - Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
  - За одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)
- Основные виды хватов:
- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
  - снизу (подхват),
  - сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.



**Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

**Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

#### Основные принципы развития.

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от

уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепок.

### ***Приложение 3***

## **УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК И ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ЗАЦЕПОК РУКАМИ**

### **Моя семья**

Вот дедушка,  
Вот бабушка,  
Вот папочка,  
Вот мамочка,  
Вот деточка моя,

Поочередно загибаем  
пальчики к ладошке, начиная  
с большого.



А вот и вся семья. Второй рукой  
обхватываем весь кулак.

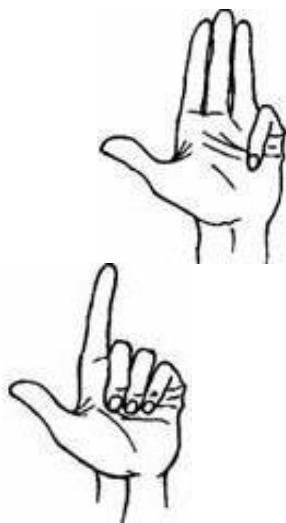


**Встали пальчики**  
**Этот пальчик** хочет спать,  
Этот пальчик - с мизинца.  
Прыг в кровать,

Поочередно загибаем  
пальцы к ладошке, начиная



Этот пальчик  
прикорнул,  
Этот пальчик уж  
заснул.



## Встали пальчики

Большим пальцем

касаемся всех остальных —  
«будим».



«Ура!»

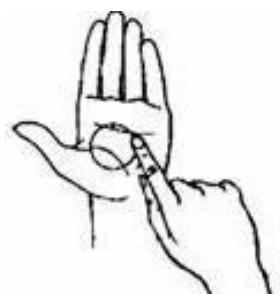
Кулакок разжимаем,

В детский сад широко расставив пальцы в идти пора стороны.

## Шалун

Наша Маша  
Варила кашу.  
Кашу сварила,  
Малышей  
кормила:

## Чертим пальцем круги по ладошке



Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала.

Загибаем пальцы,  
проговаривая  
соответствующие слова.



А этому не дала.  
Он много шалил.  
Свою тарелку

Пальцами другой руки берем мизинчик и слегка

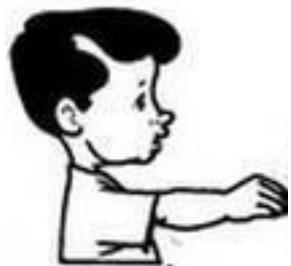
разбил.

покачиваем.

### Гуси гуси.

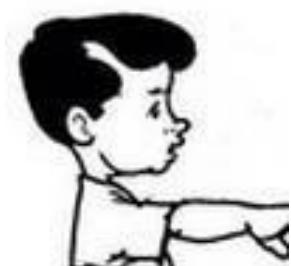
- Гуси-гуси!

Прямые пальцы  
собраны. Кисть вращается



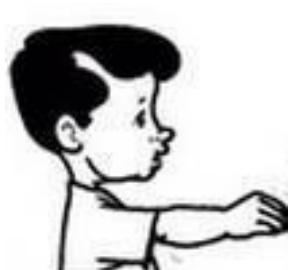
- Га-га-га!

Большой палец  
опускается-поднимается  
относительно остальных



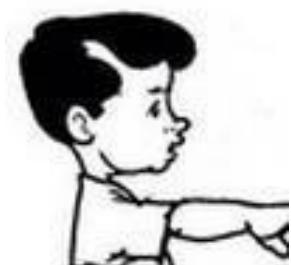
- Есть хотите?

Прямые пальцы  
собраны. Кисть вращается



- Да-да-да!

Большой палец  
опускается-поднимается  
относительно остальных

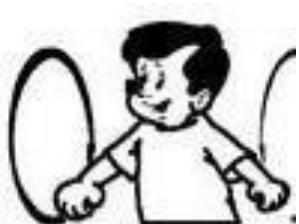


### Грека и рак

Ехал  
через реку.

Грека

Кисти рук сжаты в  
кулаки, круг руками книзу



Видит Грека в  
реке рак.

Изображаем рака:



Сунул Грека  
руку в реку -

Одну руку опустить  
вниз



Рак за руку  
Грека цап!

Другой рукой  
схватить опущенную руку



### Зайка и ежик

Зайка - ушки на  
макушке

Обе руки «на макушке»  
(около висков).  
Указательный и средний  
пальцы прямые, большое  
придерживает безымянный и  
мизинец.



Скачет зайка по  
опушке.

Обе руки на уровне  
груди, все пальцы опущены  
вниз – «лапки»



А за ним колючий  
ежик  
Шел по травке без  
дорожек

Пальцы обеих рук  
растопырены,  
соединены ладонями, пальцы  
переплетены. не сгибаются,  
но шевелятся, как иголки  
идущего ежа.

