



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

**Программа
по организации физкультурно-спортивной
работы по месту жительства граждан
по виду спорта «скалолазание»**

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

	Пояснительная записка	3
I	Сроки реализации и структура программы.	5
II	Тренировочный план-график	7
2.1.	Содержание основных разделов программы	7
2.1.1	Физическая подготовка	7
2.1.2	Основы скалолазания	10
2.1.3	Основы гигиены и здорового образа жизни	11
2.1.4	Техника безопасности	12
III	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
IV	Методическое обеспечение программы	16
	Список литературы	17

Пояснительная записка

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта, пользующийся большой популярностью, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание – это безопасно. В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

Скалолазание – всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: занимающиеся учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей 9-10 лет в движении и растущим интересом к скалолазанию;

Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 6-7 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания.

Цель программы – содействие физическому развитию занимающихся, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда **задач**:

- Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

- Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

- Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

I Сроки реализации и структура программы.

Программа предназначена для детей 6-7 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Особенностью физического развития детей 6-7 лет является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости занимающихся к определённому виду движений и их желаний.

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

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

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление занимающихся с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм.

Целью *заключительной части* занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: занимающиеся все вместе выполняют упражнения и задания. *В основной части* лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

Основными разделами программы являются **«Физическая подготовка»**, **«Основы скалолазания»**, **«Основы гигиены и здорового образа жизни»**, **«Техника безопасности»**, которые реализуются в течение года обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие спортсмена.

На первом году занятия по *общефизической подготовке (ОФП)* создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

«Основы скалолазной подготовки» являются вторым ключевым разделом программы, который знакомит занимающихся со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами, способствует формированию морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по программе в нее включен раздел **«Техника безопасности»**, который знакомит с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Раздел **«Основы гигиены и здорового образа жизни»** включен в программу в связи с необходимостью сформировать представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха.

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые тренировочные занятия;
- участие в тренировочных и спортивных соревнованиях;
- подвижные и спортивные игры.

Занятия ведется на основе настоящей Программы согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность занимающихся. При зачислении занимающиеся сдают нормативы.

Количественный и возрастной состав занимающихся по годам обучения: 12-15 человек.

II Тренировочный план-график

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП) 2	70	0	70
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	70	0	70
1.3	Подвижные игры	52	0	52
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	5	0	5
2.	Основы скалолазания			
2.1	Знакомство со скалолазанием	4	4	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	2	2
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	0
2.4	Основы технической подготовки	40	0	40
2.5	Основы тактической подготовки	15	2	13
2.6	Средства и приемы страховки	15	2	13
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни			
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1
4.	Техника безопасности	28		
	Итого	312		

2.1.Содержание основных разделов программы

2.1.1 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов *разминочных упражнений*, включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические и танцевальные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»
- Упражнения в лазании и перелазании;
- Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;
- Упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером;
- Пальчиковые игры.
- Упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- На подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Подвижные игры

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Облезь меня», «Рывок», «Выполни задание», «Кто быстрее», «Догонялки», «Игры с веревкой».

Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки (2 ступень) на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)

силовые	Прыжок в высоту с места (не менее 13 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раз)	-
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 20 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 4,5 см)

2.1.2. Основы скалолазания

Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль тренера за правильностью действий).

Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Основы тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на скалодроме. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (на скалодроме).

Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, само страховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и само страховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

2.1.3. Основы гигиены и здорового образа жизни

Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха.

Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

2.1.4. Техника безопасности

Правила безопасности Общие положения

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

Общие требования безопасности

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

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы при неправильной страховке.

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

1.5. Не использовать страховочные верёвки в качестве качели.

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

1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

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

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требование к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно пройти визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

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

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

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

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

4.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

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

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

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

4.7. Обеспечить правильный выбор мест расположения страховщиков.

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

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

5. Требования безопасности во время занятий.

5.1. Строго соблюдать дистанцию.

5.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера.

5.3. Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

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

5.5. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

5.6. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

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

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

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

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

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

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

7. Требования безопасности по окончании занятий.

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

7.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

7.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

III Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Все снаряжение, с помощью которого обеспечивается безопасность (веревки, страховочные системы, страховочное снаряжение для организации страховки, карабины, жумары и т. д.) должно быть обязательно сертифицировано (УИАА или CE). Перед каждой тренировкой необходимо обязательно проверять все страховочное снаряжение на предмет износа и повреждения и если есть сомнения в его надежности, то его следует изымать из обращения.

Обязательные требования к личному снаряжению и одежде:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- коврик «каремат»;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;

- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

IV Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед тренером задачи.

В программе выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые занимающиеся должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у занимающихся формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

Список литературы

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993г.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.
4. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
5. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
6. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
7. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
8. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
10. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
- 12 Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
13. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.
14. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>