

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
«09» 04 2025 г. № 23
Председатель _____ /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»
от 09.04.2025 № 197
Директор _____ С.В. Кулаков

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Курдий Алла Андреевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **базовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Адаптированная дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание» (далее – **Программа**) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного Санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», с письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р.

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации Программы в том, что она направлена на укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем. Скалолазание для детей с ОВЗ является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством скалолазания.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания и умения в технике передвижения на скальном рельефе;
- сформировать знания и умения выполнения страховки при прохождении дистанции;
- сформировать умения и навыки о предотвращении травматизма при выполнении физических упражнений;
- сформировать знания о правилах проведения соревнований по скалолазанию (соревнования на трудность – фиксируется высота подъема на трассе).

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям скалолазанием и физическими упражнениями;
- способствовать воспитанию положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и достижениям других;

Развивающие:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

Адресат программы: учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, страдающие заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет) желающие заниматься скалолазанием, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст учащихся – 10-15 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 2 года.

Форма организации занятий: групповая.

Объем программы, режим занятий:

1 год обучения (базовый уровень) – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

2 год обучения (базовый уровень) – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Виды занятий: беседы, теоретические и практические занятия.

Количество учащихся:

1 год обучения: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество – 8 человек;

2 год обучения: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество – 8 человек.

Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения практических занятий (индивидуальная страховка обучающихся педагогом дополнительного образования).

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

Предметные:

- формирование представлений о развитии скалолазания;
- формирование системы знаний приемов техники передвижения по скальному рельефу 5a-5b-5c категории сложности с нижней страховкой;
- формирование системы знаний приемов техники передвижения по скальному рельефу 6a-6b-6c категории сложности с верхней страховкой;
- формирование системы знаний вязать узлы, необходимые для организации станции страховки через шлямбурный крюк с использованием спускового устройства «восьмерка» для организации верхней страховки на скальном рельефе;
- формирование знаний о ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация), правил соревнований по скалолазанию, выполнения норм и требований 2-3 юношеских спортивных разрядов.

Метапредметные:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Ожидаемые результаты

Второй год обучения

Предметные:

- формирование представлений о развитии скалолазания;
- формирование системы знаний приемов техники передвижения по скальному рельефу ба-бб-бс категории сложности с нижней страховкой;
- формирование системы знаний приемов техники передвижения по скальному рельефу 7а-7б-7с категории сложности с верхней страховкой;
- формирование системы знаний спуска вниз по веревке «дюльфером» с использованием страховочно/спусковых устройств («восьмерка», «лукошко», «гри-гри»);
- формирование знаний о ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация), выполнения норм и требований 2 и 1 юношеских спортивных разрядов по скалолазанию.

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
-

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях.

Формы промежуточной и итоговой диагностики демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	10-14 лет			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	История развития скалолазания	1	-	1	
3.	Снаряжение и экипировка скалолаза.	-	2	2	
4.	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	-	2	2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	
6.	Единая всероссийская спортивная классификация по скалолазанию на 2025 г.	1	-	1	
7.	Способы и приемы страховки.	1	8	9	
8.	Передвижение по скальному рельефу.	1	30	31	
9.	Общая физическая подготовка.	-	10	10	
10.	Специальная физическая подготовка.	-	7	7	
11.	Участие в соревнованиях.	-	3	3	Результаты соревнований
12.	Контрольные нормативы.	-	2	2	Сдача нормативов
13.	Заключительное занятие.	1	-	1	
	Итого:	7	65	72	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Цель, задачи программы первого года обучения. План работы на учебный год. Режим занятий.

Повторение знаний Инструкции по технике безопасности при занятиях на скалодроме.

Утверждена президентом Федерации скалолазания России 13.03.2020 г.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий скалолазанием.

2. История развития скалолазания (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Зарождение скалолазания в России, его развитие, выход скалолазания из вида спорта «альпинизм», первые соревнования по скалолазанию.

3. снаряжение и экипировка скалолаза (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Совершенствование навыков крепления страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.

Особенности применения страховочных оттяжек.

Отработка приемов вщелкивания оттяжек в шлямбурные крючья.

Отработка приемов вщелкивания веревки в карабин оттяжки (3 способа).

4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Способы оказания первой помощи при травмах.

5. Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Органы пищеварения. Органы выделения.

Объективные данные самочувствия.

Практические занятия (1 час)

Выполнение измерений: веса, частоты пульса и его восстановление, восстановление ритма дыхания после выполнения комплекса физических упражнений.

6. Единая всероссийская спортивная классификация по скалолазанию на 2022-2025 г.г. Выполнение спортивных разрядов (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Правила вида спорта «скалолазание». Дисциплины скалолазания, виды соревнований. Характеристика дисциплин и их особенности. Порядок проведения соревнований в разных дисциплинах: скорость, трудность. Определение результатов в разных видах соревнований.

7. Способы и приемы страховки (9 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на скальном рельефе.

Работа с напарником в лазании на трудность. Верхняя страховка. Особенности работы, связанные с верхней страховкой как лезущего, так и того, кто страхует. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки («полиспасть» при нижней страховке и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы. Спуск с маршрута способом «парашютик».

Команды в скалолазании.

Формирование системы знаний вязать узлы, применяемые в скалолазании.

Практические занятия (8 часов)

Разучивание приемов верхней страховки на искусственном рельефе с использованием «лукошко» и «гри-гри». Оработка верхней страховки.

Отработка особенностей, связанных с техникой срыва.

Изучение завязывания узлов, применяемые в скалолазании «восьмерка» петель и одним концом, узел «грейпвайн», контрольный узел, простой-дубовый узел.

8. Передвижение по скальному рельефу (31 час)

Теоретические занятия (1 час)

Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Спуск. Способы спуска.

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практические занятия (30 часов)

Передвижение по скальному рельефу 5a-5b-5c категории сложности с нижней страховкой.

Передвижение по скальному рельефу 6a-6b-6c категории сложности с верхней страховкой.

Совершенствование техники лазания на трудность.

Основные ошибки при выполнении технических приемов и их исправление.

9. Общая физическая подготовка (10 часов)

Практические занятия (23 часа)

Входная и итоговая диагностики (сдача контрольных нормативов по ОФП).

1. Легкоатлетические упражнения (бег обычный, челночный, с ускорением; прыжки).

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (с гантелями, с использованием петель TRX, эспандером).
3. Упражнения для мышц туловища и шеи.
4. Упражнения для мышц ног и таза (со скакалками, с использованием петель TRX, отягощением).
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Упражнения для развития гибкости (силовые упражнения, упражнения на расслабления и растягивания мышц).
7. Упражнения на развитие быстроты и ловкости (беговые упражнения, командные эстафеты, подвижные игры, спортивные игры: (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).
8. Упражнения для развития координации (акробатические упражнения, подвижные игры на ограниченной площади опоры, упражнения для развития чувства равновесия, эстафеты на координацию и равновесие).
9. Упражнения на развитие силы (упражнения на перекладине, кольцах, с отягощением).
10. Выносливость (кроссовый бег, лыжи, плавание, спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол).

10. Специальная физическая подготовка (7 часов)

Практические занятия (7 часов)

1. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (количество перехватов при лазании по скальным тренажерам должно быть от 25 до 40).
2. Упражнения, направленные на развитие гибкости (динамические, статические, комбинированные).
3. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (лазание по коротким силовым трассам – лазание по боулдерингу).
4. Упражнения, направленные на развитие выносливости (лазание по длинным силовым трассам - лазание на трудность).
5. Специально – подготовительные упражнения по скалолазанию (упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног).
6. Специальные упражнения, используемые в скалолазании и альпинизме (упражнения на перекладине, с использованием петель TRX, упражнения на шведской стенке, кампусборде, фингерборде, мунборде, с кубиками и т.д.).
7. Специальные упражнения для лазания по скальным тренажерам (хвататы руками: активный, пассивный, шипковый; постановка ног, перекаты с ноги на ногу, выходы и накаты на ногу; лазание в разворот, перенос центра тяжести, лазание траверсом, в ограниченном коридоре, ниже ограничительной линии, по контрольным точкам и т.д.).
Выполнение специальных упражнений для укрепления рук и пальцев.
Упражнения на кампусборде с опорой для ног.
Упражнения на фингерборде с опорой для ног.
Упражнения на системборде.
Упражнения на мун-борде.
Упражнения на пег-борде с опорой для ног.

11. Участие в соревнованиях (3 часа)

Практические занятия (3 часа)

- Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, участие и проведение соревнований.
Отработка правил соревнований в разных дисциплинах на практике. Стартовые позиции, финиш, команды судьи, временные ограничения в лазании, исправление «полиспаства».
Участие в соревнованиях.

12. Контрольные нормативы (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

13. Заключительное занятие (1 час)

Теоретические занятия (1 час)
Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	11-15 лет			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	История развития скалолазания	1	-	1	
3.	Структура тренировочного занятия.	-	2	2	
4.	Способы и приемы страховки.	1	7	8	
5.	Морально-волевая, психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1	-	1	
6.	Единая всероссийская спортивная классификация по скалолазанию на 2025-2026 г.г.	1	-	1	
7.	Передвижение по скальному рельефу.	-	32	32	
8.	Общая физическая подготовка.	-	10	10	
9.	Специальная физическая подготовка.	-	10	10	
10.	Участие в соревнованиях.	-	3	3	Результаты соревнований
11.	Контрольные нормативы.	-	2	2	Сдача нормативов
12.	Заключительное занятие.	1	-	1	
	Итого:	6	66	72	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Цель, задачи программы второго года обучения. План работы на учебный год. Режим занятий.

Повторение Инструкции по технике безопасности при занятиях на скалодроме.

Утверждена президентом Федерации скалолазания России 13.03.2020 г.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий скалолазанием.

2. История развития скалолазания (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика уровня современного скалолазания и тенденции его развития.

Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты Европы.

Скалолазание – Олимпийский вид спорта (Олимпийские игры 2020 года в Токио).

3. Структура тренировочного занятия (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Виды тренировок: интервальная, повторная, круговая тренировки; их значение. Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для основной и заключительной части занятия с применением нагрузок.

4. Способы и приемы страховки (6 часов).

Теоретические занятия (1 час)

Особенности работы, связанные с верхней страховкой как лезущего, так и того, кто страхует. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки («полиспасть» при нижней страховке и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы.

Практические занятия (5 часов)

Закрепление приемов верхней страховки на искусственном рельефе через «лукошко» и «гри-гри». Отработка верхней страховки.

Отработка особенностей, связанных с техникой срыва.

Закрепление приемов нижней страховки.

Закрепление техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки.

Отработка организации пункта страховки на скальном рельефе на двух точках.

Закрепление завязывания узлов, применяемые в скалолазании: «восьмерка» петлей и одним концом, узел «грейпвайн», контрольный узел, простой-дубовый узел.

5. Морально-волевая и психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Процесс психологической готовности к соревнованиям. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция.

Четыре группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические средства - построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

3. Специальные психологические воздействия - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации. Использовать средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы. Психологическая совместимость спортсменов.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств - рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления.

Совершенствование физических упражнений, способствующих релаксации (средство для ускорения восстановительных процессов в организме).

Средства общего воздействия: массаж, сауна, ванны и их воздействие на организм. Самомассаж. Воздействие водных процедур на организм человека.

6. Единая всероссийская спортивная классификация на 2025-2026 г.г. (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Содержание требований и норм ЕВСК, условия их выполнения. Присвоение спортивных разрядов. Требования и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта «скалолазание»: юношеских спортивных разрядов.

7. Передвижение по скальному рельефу (31 час)

Практические занятия (31 час)

Использование умений планировать действия, выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы.

Передвижение по скальному рельефу ба-6b-6с категории сложности с нижней страховкой.

Передвижение по скальному рельефу 7a-7b-7с категории сложности с верхней страховкой.

Совершенствование техники лазания.

Основные ошибки при выполнении технических приемах и их исправление.

8. Общая физическая подготовка (10 часов)

Практические занятия (10 часов)

Входная и итоговая диагностики (сдача контрольных нормативов по ОФП).

1. Легкоатлетические упражнения (бег обычный, челночный, с ускорением; прыжки).
2. Совершенствование упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с гантелями, с использованием петель TRX, кистегрузом, эспандером).
3. Упражнения для мышц туловища и шеи.
4. Упражнения для мышц ног и таза (со скакалками, с использованием петель TRX, отягощением).
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Упражнения для развития гибкости (силовые упражнения, упражнения на расслабления и растягивания мышц).
7. Упражнения на развитие быстроты и ловкости (беговые упражнения, командные эстафеты, подвижные игры, спортивные игры: (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).
8. Упражнения для развития координации (акробатические упражнения, подвижные игры на ограниченной площади опоры, упражнения для развития чувства равновесия, эстафеты на координацию и равновесие).
9. Упражнения на развитие силы (упражнения на перекладине, кольцах, с отягощением).
10. Выносливость (кроссовый бег, лыжи, плавание, спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол).

9. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практические занятия 10 часов

1. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (анаэробная и аэробная тренировки).
 2. Упражнения, направленные на развитие гибкости (динамические, статические, комбинированные).
 3. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (лазание по коротким силовым трассам – лазание по боулдерингу).
 4. Упражнения, направленные на развитие выносливости (лазание по длинным силовым трассам - лазание на трудность).
 5. Специально – подготовительные упражнения по скалолазанию (упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног).
 6. Специальные упражнения, используемые в скалолазании и альпинизме (упражнения на перекладине, с использованием петель TRX, упражнения на шведской стенке, кампусборде, фингерборде, мунборде, пегборде, с кубиками и т.д.).
 7. Специальные упражнения для лазания по скальным тренажерам (хваты руками: активный, пассивный, щипковый; постановка ног, перекаты с ноги на ногу, выходы и накаты на ногу; лазание в разворот, перенос центра тяжести, лазание траверсом, в ограниченном коридоре, ниже ограничительной линии, по контрольным точкам и т.д.).
- Выполнение специальных упражнений для укрепления рук и пальцев.
 Упражнения на кампусборде с опорой и без опоры для ног.
 Упражнения на фингерборде без опоры для ног.
 Упражнения на системборде.
 Упражнения на мун-борде.
 Упражнения на пег-борде с опорой и без опоры для ног.

10. Участие в соревнованиях (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Отработка правил соревнований в разных дисциплинах на практике. Стартовые позиции, финиш, команды судьбы, временные ограничения в лазании, исправление «полиспаства». Лазание с верхней и нижней страховками. Работа с оттяжками, три способа вщелкивания веревки в оттяжки. Составление тренировочных нагрузок в подготовительный период. Участие в соревнованиях.

11. Контрольные нормативы (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Сдача технических нормативов.

12. Заключительное занятие (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал.
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Оборудование и спортивный инвентарь

- | | |
|---|--------------------------|
| - тренажеры (скалодром) | - тренажер (кампус-борд) |
| - зацепы разного размера | - тренажер (фингер-борд) |
| - фурнитура для крепления зацепов | - тренажер (систем-борд) |
| - рельефы скальные (треугольный, шестигранный, овальный и т.д.) | - тренажер (мун-борд) |
| - веревки страховочные (динамическая) | - тренажер (пег-борд) |
| - карабины страховочные с муфтами | |
| - беседки страховочные | |
| - страховочные устройства | |
| - скальные туфли | |
| - мешки для магнезии | |
| - магнезия спортивная | |

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Принцип сознательности и активности предполагает сознание учащимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должна даваться нагрузка на занятие, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- упражнение.

Методы обучения:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.
- Наглядные:

Показ упражнения (приема) – осуществляет сам преподаватель, показ, фото - видеоматериалов и др.

- Практические: упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей;
- тренировка;
- игра;
- соревнование.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, инструктажи);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующих увеличения физических усилий);
- изменение техники выполнения движения (трасса проходится с самого начала до конца; трасса проходится по отдельным движениям).

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам скалолазания. Общая физическая подготовка, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся.

Формы аттестации/контроля

1. Предварительный контроль - осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся.

2. Текущий - текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий.

3. Промежуточный - проводится в середине учебного года.

4. Итоговый - проводится в конце учебного года в форме:

- сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 3);

- сдача технических нормативов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Образовательные результаты:

Используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - владеет информацией, полученной на последнем занятии, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога;

«средний уровень» - достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - прием выполнен со значительными ошибками, допущена потеря равновесия, прием доведен до завершения;

«средний уровень» - прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;

«высокий уровень» - прием выполнен согласно описанию, уверенно.

Список литературы для педагога

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. –М.: ФиС, 2001.
2. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 2001.
3. Буйлина Ю.Д, Ю.Д. Курамшина «Теоретическая подготовка юных спортсменов», Москва, «Физкультура и спорт», 2000.
4. Колчанова В.П «Совершенствование подготовки начинающих скалолазов», Санкт-Петербург, АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
7. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 2000.
8. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10. Разрядные требования по скалолазанию (ЕВСК) на 2022-2025 г.г. Утверждены приказом Минспорта России 20.12.2021 г. № 999.
11. Сайт: news-no-reply@c-f-r.ru. Федерация скалолазания России.

Список литературы для учащихся

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Юрмин Г. От «А» до «Я».
3. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. –Минск, 2000.

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
1 год обучения**

Педагог: Курдий А.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2026, 01.01-08.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2026 по ___ ноября 2026;

- зимние каникулы – с ___ декабря 2026 по ___ января 2027;

- весенние каникулы – с ___ марта 2027 по ___ апреля 2027;

- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2027.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1.00	Вводное занятие		
2.				Теоретич. занятие	1.00	Развития скалолазания в России		Беседа
3.				Практич. занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма		
4.				Практич. занятие	1.00	Снаряжение и экипировка скалолаза		Беседа
5.				Теоритич.занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Беседа
6.				Практич. занятие	1.00	Снаряжение и экипировка скалолаза		
7.				Теоретич. занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
8.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
9.				Теоретич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Беседа
10.	октябрь			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
11.				Практич. занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
12.				Практич.занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
13.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
14.				Практич. занятие	1.00	Оказание первой помощи при травмах		
15.				Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
16.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
17.				Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Беседа
18.				Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Беседа
19.		ноябрь			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу	
20.				Практич. занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		

21.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
22.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
23.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
24.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
25.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
26.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
27.	декабрь		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
28.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
29.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
30.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
31.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
32.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
33.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
34.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
35.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
36.		январь		Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка	
37.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
38.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
39.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
40.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
41.			Практич. занятие	1.00	Единая всероссийская спортивная классификация по скалолазанию		
42.	февраль		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
43.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
44.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
45.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
46.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
47.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
48.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
49.	март		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
50.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
51.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
52.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		
53.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
54.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		

55.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
56.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
57.	апрель		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
58.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Самостоятельная практическая работа
59.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
60.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
61.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
62.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
63.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
64.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
65.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
66.		май		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу	
67.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
68.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
69.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Зачет по пройденной теме
70.			Практич. занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностики)
71.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
72.			Беседа	1.00	Заключительное занятие		Беседа

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
2 год обучения**

Педагог: Курдий А.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2026, 01.01-08.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2026 по ___ ноября 2026;

- зимние каникулы – с ___ декабря 2026 по ___ января 2027;

- весенние каникулы – с ___ марта 2027 по ___ апреля 2027;

- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2027.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1.00	Вводное занятие		
2.				Теоретич. занятие	1.00	Развития скалолазания за рубежом		Беседа
3.				Практич. занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
4.				Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Беседа
5.				Теоритич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Беседа
6.				Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
7.				Теоретич. занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
8.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
9.				Теоретич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Беседа
10.	октябрь			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
11.				Практич. занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
12.				Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
13.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
14.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
15.				Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
16.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
17.				Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
18.				Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
19.	ноябрь			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		

20.			Теоретич. занятие	1.00	Единая всероссийская спортивная классификация по скалолазанию		
21.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
22.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
23.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
24.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
25.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
26.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
27.	декабрь		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
28.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
29.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
30.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
31.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
32.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
33.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
34.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
35.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
36.		январь		Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка	
37.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
38.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
39.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
40.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
41.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
42.	февраль		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
43.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
44.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
45.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
46.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
47.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
48.			Теоретич. занятие	1.00	Морально-волевая, психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия		
49.	март		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
50.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
51.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
52.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

53.	апрель		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
54.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка			
55.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
56.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка			
57.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
58.			Практич. занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Самостоятельная практическая работа	
59.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
60.			Практич. занятие	1.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований	
61.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка			
62.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
63.			Практич. занятие	1.00	Специальная физическая подготовка			
64.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
65.			Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка			
66.		май		Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		
67.				Практич. занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
68.				Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Самостоятельная практическая работа
69.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу		Зачет по пройденной теме	
70.			Практич. занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностики)	
71.			Практич. занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу			
72.			Беседа	1.00	Заключительное занятие		Беседа	

**Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической
подготовленности**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые):

- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подъем туловища за 1 мин. из положения лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз в минуту;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз;
- прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз);

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень							
			Мальчики			Девочки				
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	9-10	11.2	10.9-10.3	10.0	11.5	11.1-10.3	9.9		
		11	9.8	9.5 – 8.9	8.6	9.7	9.5 – 9.1	8.5		
		12	9.3	9.0 – 8.4	8.1	9.4	9.1 – 8.5	8.2.		
		13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2		
		14-15	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3		
Гибкость	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин.)	9-10	17	25	30	13	17	25		
		11	20	30	35	15	20	30		
		12	25	35	40	20	30	35		
		13	35	40	45	25	33	38		
		14	38	43	48	25	33	38		
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	9-10	4	9	14	3	6	9		
		11	7	12	17	3	8	12		
		12	10	15	20	5	10	15		
		13	13	18	23	8	12	18		
		14-15	15	20	25	9	13	19		
	Приседания на одной ноге (пистолетик)	9-10	2	4	5	2	4	5		
		11	3	5	8	3	5	7		
		12	4	7	10	4	6	8		
		13	5	9	12	5	7	10		
		14-15	15	20	25	9	13	19		
		Скоростно - силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	9-10	61-70	71-76	>76	75	85	95
				11	70-76	77-84	>85	85	95	105
				12	80	85	>90	100	105	115
13	90			95	105	105	110	120		
14-15	100			105	115	110	115	125		

Общая физическая подготовка

Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения- группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град. Из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
9. Стойка на лопатках.
10. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
11. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
Ловля предметов при бросках в парах.
12. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
13. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

14. Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

15. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.

2. Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

3. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

4. Бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; скоростной бег.

5. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

6. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

7. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

8. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

9. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

10. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

11. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

12. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила.

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость.

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

Силовая выносливость - способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Для тренировки силовой выносливости количество перехватов на каждой трассе должно быть от 15 до 25. Перехваты должны быть сложные, но не слишком. Необходимо ориентироваться на так называемый максимум on-sight лазания, то есть максимальный уровень сложности трассы, которую спортсмен может пройти. Для тренировки силовой выносливости достаточно трех трасс, с количеством повторений на каждой трассе от 2 до 4. Выбирать количество повторений необходимо с таким расчетом, чтобы последний повтор каждой трассы пролазил на грани возможностей данного спортсмена, но без срывов. Продолжительность отдыха между повторениями должна быть не менее продолжительности самого лазания и не более чем в два раза больше его. Между сериями интервал отдыха составляет не менее 15 минут. Необходимое требование к трассам – разнообразие.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения на гибкость подразделяются на три группы:

- динамические;
- статические;
- комбинированные.

Динамические упражнения для скалолазания включают различные наклоны (вперед, назад, влево, вправо), пружинки, махи, выпады (активные упражнения). Их можно выполнять с отягощением (не более 10 -15% веса спортсмена, иначе меняется суть упражнения из-за большого веса: собственный вес + отягощение). Кроме того, включается целый ряд специальных упражнений на шведской стенке.

Статическими упражнениями не следует очень сильно увлекаться, особенно в сочетании с силовой нагрузкой, чтобы не перегрузить сердце.

Комбинированные упражнения выполняются с задержкой в какой-нибудь крайней точке положения руки или ноги спортсмена (такие задержки в процессе выполнения упражнения можно выполнять несколько раз).

Упражнения на гибкость выполняются сериями (4 -5), по 8 и более раз повторяя упражнение и увеличивая амплитуду движения. Упражнения на гибкость и растягивание нужно выполнять каждый день, чтобы не терялась гибкость мышц и подвижность суставов.

После лазания обязательно нужно провести «заминку», чтобы расслабить мышцы, которые при лазании сильно нагружаются и даже перегружаются, выполнить, например, махи, всевозможные наклоны, растяжки, приседания и т. д.

Специальные упражнения, имитирующие элементы лазания, требующие разумного сочетания гибкости, силы и координации. В основном, они выполняются на шведской стенке:

- «выходы на ногу» на максимальную высоту, держась двумя или одной рукой;
- «накат» на ногу с последующим выходом вверх на этой ноге;
- из приседа на нижней ступеньке шведской стенки на одной ноге подъем вверх и «доставание» наивысшей точки одноименной рукой смена руки и ноги;
- вис на одной руке и одной ноге - растяжка (имитация карниза), сменить руку и ногу вис может быть с одноименной рукой и ногой и с разноименной рукой и ногой;
- из положения бокового выпада на нижней ступеньке - перекатывание с ноги на ногу с перехватом одной рукой, другая рука не участвует (стараться сделать максимальный выпад и максимальный перехват рукой);
- имитация переноса центра тяжести с ноги на ногу при траверсе (движение по горизонтали);
- траверс по шведской стенке влево, вправо, движения рук и ног скрестные;

- то же - с одной рукой;
- то же - в полу приседе;
- то же - хватом пальцами за стыки шведской стенки;
- из положения боком к стенке «наружная» рука на перекладине выше головы, внутренняя» рука перехватывается скрестно сверху или снизу наружной руки («доставание» зацепки).

Упражнения на гибкость нужно выделить в отдельную часть тренировки.

Упражнения на гибкость выполняются сериями (подходами). В одном подходе рекомендуется делать 10-12 активных движений, продолжительность статических упражнений 10-12 сек, маховых движений до 20-25 сек., пассивных упражнений (под действием внешней силы) 10-12 сек. Темп движения должен быть невысокий, так как мышцы тогда лучше растягиваются и меньше вероятность травм. Интервалы отдыха между упражнениями зависят от продолжительности выполнения упражнений и их характера.

Правила выполнения упражнений на гибкость.

- 1). Упражнения на гибкость выполняются в начале тренировки и в конце - «заминка».
- 2). Упражнения на развитие гибкости выполняются всех групп мышц.
- 3). Упражнения на растяжку нужно выполнять качественно, контролировать растягиваемые мышцы и связки.
- 4). Упражнения должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды, плавно и мягко.
- 5). Все упражнения на развитие подвижности суставов выполняются до ощущения легкой боли во избежание травм. Особенно это касается статических упражнений.
- 6). После выполнения растягивающих упражнений рекомендуется расслабить поработавшие мышцы, (встряхнуть, слегка покачивать, расслабленно опустить).

Контрольные упражнения на гибкость.

При оценке гибкости необходимо учитывать, что обучающийся может иметь хорошую подвижность в одних суставах и недостаточную в других. Поэтому должно быть несколько контрольных упражнений.

- 1). Лицом к шведской стенке на расстоянии шага, руки немного ниже уровня плеч на перекладине шведской стенки поднять согнутую ногу между рук на одну перекладину ниже. То же - но ногу поднять за плечом до уровня рук.
- 2). Исходное положение - сед на одной ноге на 1-й перекладине шведской стенки, распрямиться полностью - руками взяться как можно выше (отметка для разного роста должна быть также разной), упражнение выполняется для левой и правой ноги.
- 3). Исходное положение - выпад вправо на шведской стенке, правой рукой держимся за перекладину. В динамике перенос центра тяжести на другую ногу влево (согнутая нога распрямляется, прямая сгибается), рука перехватывается на другую сторону пролета стенки до уровня левой ноги, снова выпад вправо и перехват рукой - повторить 8-10 раз.
- 4). И.П. спиной к шведской стенке, руками держаться за шведскую стенку на уровне пояса, наклоны вперед, доставая лбом колени.
- 5). И.П. левым боком к шведской стенке, правой рукой держимся за перекладину на уровне головы или чуть выше, левая рука на стенке на уровне бедра, ноги на первой перекладине. Поднять ноги в сторону от стенки и задержать на 3-5 сек. То же - другим боком.
- 6). И.П. лицом к шведской стенке, одна рука (правая) выше, левая - на уровне пояса, поднять правую ногу на одну перекладину ниже левой руки, «накатить» на правую ногу, пятка правой ноги упирается в бедро левой, центр тяжести проходит через носок правой ноги, левая нога висит, колено правой ноги отводится вправо. То же для левой ноги.

3. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях,

выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Для развития скоростно-силовых способностей используется лазание по коротким силовым трассам (6-12 перехватов руками) уровень сложности которых составляет от 30 до 60% максимума on-sight лазания конкретного спортсмена. Интервалы отдыха между подходами 3-4 минуты. Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями; развивая максимальную скорость и развивая максимальную силу. Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

4. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Выносливость-способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 ударов в минуту. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.).

Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Для тренировки выносливости применяют лазание по длинным силовым трассам с количеством перехватов от 40 до 60. Сложность трасс должна быть на уровне максимума on-sight лазания конкретного спортсмена или группы спортсменов, причем спортсмен должен хорошо знать данную трассу. Трасса строится с применением достаточно легких зацепов и простых перехватов. Для тренировки выносливости достаточно двух трасс (серий). Число повторений в каждой серии от 2 до 4. Отдых между повторениями в 2-3 раза дольше времени прохождения трассы и 15-ти минутный отдых между трассами.

Другой метод тренировки выносливости опирается на время лазания, то есть спортсмен непрерывно лазает по скалодрому в течение 10 минут, выбирая достаточно легкие зацепки и способы передвижений. Затем отдыхает в течении 5 - и минут и повторяет цикл, изменив трудность маршрута с учетом накопившейся усталости. Для начинающих спортсменов время сессии составляет до 20 минут.

5. Специально – подготовительные упражнения скалолазов

Помимо упражнений избранного вида спорта, каждому скалолазу, независимо от вида специализации, необходимо выполнять специально подготовительные упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног.

1. Упражнения для развития взрывной силы

- Скоростное лазание по достаточно легким трассам (3-6 перехватов), с исключением зацепов и выполнением прыжков.
- Выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.
- Динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.
- Тоже, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши.
- Перехваты без помощи ног, по очень удобным зацепам на скалодроме.

- Выполнение мощных динамических перехватов попеременно и одновременно двумя руками на кампусборде (вертикальная дорожка из планок разной или одинаковой толщины находящиеся на одинаковом расстоянии друг между другом).
2. Упражнения для развития силы хвата кисти

Суть упражнения заключается в изолировании определенных пальцев и мышц рук на однотипных хватах

- Вис на 2-х руках на полочке 40 мм от 10 до 30 секунд.
- Ритмичное и мягкое сжатие специальной резины кистью и каждым пальцем отдельно.
- Катание штанги на ладонях.

3. Упражнения для развития силы пальцев ног.

Помимо основного лазания силу пальцев ног тренируют специальными упражнениями:

- Фиксация ног на различных по величине зацепках
- Подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук.
- Лазание коротких трасс с мелкими зацепками под ноги

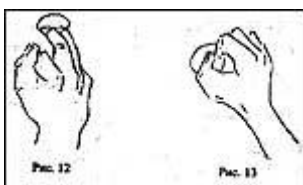
Специальные упражнения, используемые в скалолазании.

- 1) Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2) Выход в упор из виса на перекладине.
- 3) Подтягивания в висе на пальцах на доске.
- 6) Подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 7) Подъем туловища на наклонной доске.
- 8) Подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»).
- 9) Подтягивания с «уголком».
- 10) Приседания на одной ноге («пистолетик») с опорой.
- 11) Выходы на ногу на высокую опору с руками.

Техническая подготовка

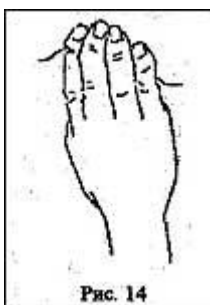
№ п.п.	Наименование деятельности	
1.	Узлы, используемые в скалолазании: - узел восьмерка двумя способами: петлей и одним концом веревки.	+
2.	Виды страховки: - гимнастическая, - верхняя; - нижняя.	+ + -
3.	Техника работы рук. Скрестное движение рук.	+
4.	Техника работы рук. Смена рук на скальных зацепах.	+
5.	Хваты руками. Открытый.	+
6.	Хваты руками. Закрытый.	+
7.	Хваты руками. Подхват.	+
8.	Хваты руками. Откидка.	+
9.	Техника работы ног. Постановка ног. Прием «разножка».	+
10.	Положение корпуса тела.	+
11.	Техника работы ног. Прием «лягушка».	+
12.	Техника работы ног. Прием «распор».	+
13.	Техника работы ног. Прием «накат на ногу».	+
14.	Техника работы ног. Прием «перехваты».	+
15.	Техника работы ног. Прием «скручивание».	+
16.	Способы передвижения с использованием техники рук и ног. Передвижение вверх.	+
17.	Способы передвижения с использованием техники рук и ног. Передвижение траверсом.	+
18.	Способы передвижения с использованием техники рук и ног. Передвижение лазанием вниз.	+
19.	Лазание на искусственном рельефе с верхней страховкой. Срывы.	+
20.	Лазание на искусственном рельефе с гимнастической страховкой. Лазание траверсом.	+
21.	Лазание на искусственном рельефе с верхней страховкой. Спуск лазанием.	+
22.	Упражнения на кампусборде.	-
23.	Упражнения на фингерборде.	+
24.	Упражнения на мунборде.	+
25.	Упражнения на системборде.	-
26.	Упражнения на пегборде.	-

Техника работы рук

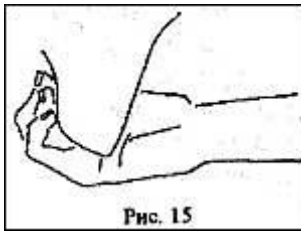


1. Существует общее положение для всех видов хватов: не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия. Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке. Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно. Скалолаз должен иметь одновременно 2 точки опоры. Необходимо уметь расслаблять мышцы рук и неработающие в данный момент мышцы рабочей руки. 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 модификации), снизу (подхват), сбоку (откидка). Нагрузка, которую испытывают руки скалолаза, зависит от формы и размеров используемых им зацепок. Иногда скалолазу приходится держаться за щепку одним-двумя пальцами (рис. 12). 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. Умение оптимальным образом варьировать разнообразные хваты в зависимости от формы зацепок зависит от опыта и мастерства скалолаза.

2. Закрытый хват (замок) (рис. 13). 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, включая большой. 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.



3. Открытый хват (рис. 14). При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.



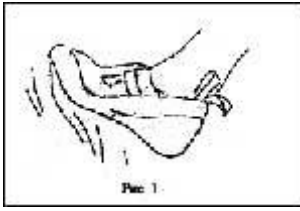
4. Подхват (рис. 15). Используется на перевернутой вниз зацепке, которая может быть различной формы и размеров: от совсем маленькой до огромной. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.



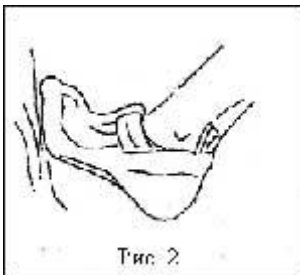
5. Откидка (рис. 16, 17). Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

6. Траверс. Пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском. Используются скрестные движения рук и ног. Когда на траверсе мало зацепок для ног, используют приставной шаг. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку. На траверсе очень важно работать телом и плечами. При наличии боковых зацепок очень удобно на них отдыхать на прямой руке, расслабляя свободную руку. На траверсе необходимо как можно точнее ставить ноги и не отклоняться очень сильно назад за исключением тех случаев, когда зацепки для рук и ног расположены близко.

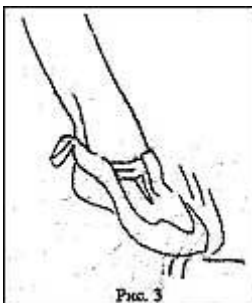
Варианты постановки ног скалолаза на рельефе



1. Постановка ноги на мелкие закругленные зацепки (рис. 1). Стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение, причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует большого искусства от скалолаза. 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.

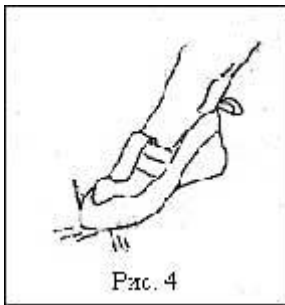


2. Постановка ноги на трение (рис. 2). Стопа ставится на трение, причем пятка опущена. При этом увеличивается поверхность сцепления с рельефом. Нога в этом положении более расслаблена. Шаг на "чистое" трение дает большее напряжение на мышцы, чем постановка ноги на рант. Ногу на трение можно ставить даже на нависающем рельефе. Если нога соскальзывает, необходимо продвинуть ногу ближе к стене вперед, а центр тяжести отодвинуть от стены, либо слегка оттолкнуться от зацепок для рук. Одним словом, в зависимости от крутизны и характера рельефа можно использовать либо трение, либо выбирать оптимальное положение стоп на микрорельефе. Это зависит от опыта спортсмена. С появлением скальных туфель с подошвой из резины с высоким трением, лазать на трение стало приятнее.



3. Постановка ноги на рант (рис. 3). 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. На вертикальном и нависающем рельефе постановка ноги на рант позволяет скалолазу прижать нижнюю часть тела плотнее к стене и распределить большую часть веса тела на ноги, ослабив

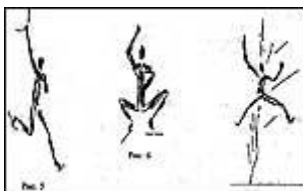
напряжение рук. Постановка ноги на рант - основной метод размещения скалолаза на зацепках.



На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Как нога, так и современные скальные туфли созданы так, чтобы использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держат туфли. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Постановка ноги на ранг требует большие усилия, особенно трудно стоять на пальчиках, что применимо для внутренних зацепок при лазании на тренажере. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими "карманами" (рис. 4).

Постановка ног на рант часто применяется при траверсах, когда возникает необходимость шагать скрестно. В этом случае ногу ставят на внешний и внутренний рант. На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

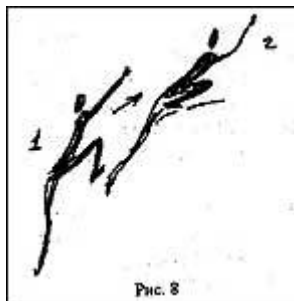
Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа



1. «Разножка» (рис. 5). Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза 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 всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2. «Лягушка» (рис. 6). Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз 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 хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. "Лягушка" используется на вертикали и слабом нависании.

3. «Распор» (рис. 7). Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.



4. «Накат на ногу» (рис. 8) применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения "наката на ногу" должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться "сидящим на ноге". Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так, чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, расслаблять вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравнивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор. Одноименная с опорной ногой рука уходит вверх до следующей зацепки и помогает выходу на опорную ногу. Если есть возможность, лучше накатить на носок. Из положения на носочке скалолаз может продолжать движение, не переставляя ногу. В противном случае, когда нога стоит на пятке, скалолазу приходится переставлять ногу; на носок для того, чтобы работать дальше.



Поддержка пяткой или носком (рис. 9, 10) применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры. Скалолазы ищут боковую зацепку выше пояса или выше головы в тот

момент, когда начинает отбрасывать, чтобы зацепиться пяткой или носком туфли, и тем самым поддержать тело на месте, пока руки держатся за другие зацепки. Выражаясь образно, скалолазы делают попытку использовать ногу в качестве третьей руки, которая им помогает. Ногу чаще всего закидывают выше головы в сторону и цепляют за большие зацепки. При поддержке пяткой необходимо зацепиться полоской - рантом туфли, расположенной по ее краю выше подошвы и хорошо захватить зацепку. Если зацепиться местом выше ранта, нога будет соскальзывать. При поддержке носком основная нагрузка приходится на большой палец. Скалолазы часто разнообразят эту технику, используя поочередно и пятку и носок. Это дает хорошее расслабление и отдых. После того, как нога хорошо зацепилась за зацепку пяткой или носком, она сгибается. После этого с помощью мышц стопы, голени, бедра, живота, спины туловище подтягивается по направлению к зацепке, складываясь, свободная рука берет следующую зацепку сверху. Такая техника применяется при прохождении карнизов. Этот прием требует очень сильных мышц живота, спины, бедра, голени, стопы и хорошей гибкости.

Глоссарий терминов

Скалодром – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания), в данном случае под скалодромом также понимается спортивный клуб, организованный и оборудованный для предоставления услуг скалолазания.

Булдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

Верхняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника.

В крест – способ использования зацепы, при котором правая рука находится левее левой и наоборот (аналогично для ног).

Гимнастическая страховка – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним.

Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня.

Кампусборд – тренажер для развития взрывной силы рук, укрепления пальцев.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли.

Мат (в спорте) — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

Мизер – очень маленькая зацепка.

Мунборд – небольшой скалодром, имеющий жесткие стандарты: неизменный угол наклона, сетку расположения зацепов, специальные зацепы, правила лазания.

Нижняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута.

Откидка – зацепка, работающая вбок.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины.

Пассив – пологая зацепка без активной части.

Подхват – зацепка, которую удобно брать снизу.

Пункт разворота (станция верхней страховки) – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку.

Камбусборд – трасса, которая лезется только на руках.

Системборд - тренажёр размещается на наклонном фанерном щите.

Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

Страховочная система (беседка) — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка.

Точки страховки – на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Траверс – это распространенный в скалолазании способ передвижения по скалодрому, предполагающий движение не вверх, а в сторону без существенного набора высоты.

Трасса – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту.

Нормативные (контрольные) требования по технике страховки

Теоретическая часть	Практическая часть
Виды страховки: гимнастическая, верхняя, нижняя, комбинированная.	
1. Особенности гимнастической страховки. Область применения.	Применение гимнастической страховки. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма.
2. Особенности верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Требования к: - страховочным карабинам; - страховочным системам; - страховочным веревкам. Требования к площадке приземления.	Отработка взаимодействия страховщика в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление.
3. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам.	Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспасть и т.п.).
4. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка.	Отработка действий страховщика в нижней части трассы. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.
5. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.	Отработка действий на естественном рельефе.

Питание для учащихся

Углеводы

Во время движения (например, скалолазания) мышцы тратят свой запас энергии, который был сохранин в них в виде гликогена. Чтобы вновь пополнить этот запас нужны углеводы. Они встречаются в таких продуктах, как макароны, картофель, рис и крупы. После непрерывного использования мышц в течение часа запасы гликогена в мышцах практически полностью исчерпываются. Спортсменам, занимающимся выносливостью, советуют на 60% заполнять свой рацион углеводами. Остальным спортсменам (в том числе и скалолазам) — на 55%.

Жиры

Когда все находящиеся в организме углеводы подходят к концу, организм обращается к жирам. Лучше всего наш организм перерабатывает растительные (ненасыщенные) жиры. Меньше пользы от животных (насыщенных) жиров. Исключение составляют рыбные продукты. Из этого следует, что употреблять лучше стоит растительные жиры (оливковое масло, авокадо, орехи), а не животные (масло, колбасы). Спортсменам следует употреблять от 27-и до 33% жиров в пище. Те, кто длительное время употребляет меньшее количество жиров, подвергают опасности работоспособность своего организма во время занятий спортом.

Протеины(белки)

В протеинах наше тело нуждается в первую очередь для создания новых клеточных структур, то есть также и мышц. Спортсменам нужно употреблять в пищу от 12-и до 18% белков. Протеины не обязательно должны быть животного происхождения (рыба и мясо). Комбинация из растительных протеинов (например, из бобовых растений типа сои) и молочных продуктов может полностью снабжать организм потребными белками. В принципе спортсмены, даже много тренируясь, не нуждаются в дополнительных протеинах, пока их питание уравновешенно.

Микроэлементы

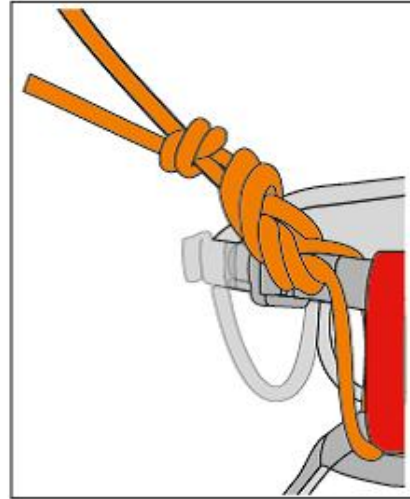
Кроме углеводов, белков и жиров, нашему организму также необходимы некоторые так называемые микроэлементы, которые наше тело не способно производить само. Среди них минералы (кальций и магnezия), антиоксиданты (содержатся в кофе, чае, овощах и фруктах), электролиты (минеральные соли), железо и витамины. Люди, питающиеся нормально и разносторонне, автоматически получают необходимый набор микроэлементов.

Запасы углеводов делаются вечером перед днём на скалах, чтобы непосредственно во время тренировки у вас хватало энергии. Это может быть блюдо из риса и овощей, спагетти или лазанья, картофельный суп с горошком или же чечевица карри с рисом. Последний перекус перед тренировкой, маршрутом или соревнованиями должен быть минимум за час. Последняя настоящая еда - за три часа. Причём лучше есть легко перевариваемые углеводы, чем кусок жаренного мяса. Жир и белки долго перевариваются в желудке.

Перед тренировкой необходимо много пить. Во время занятий скалолазанием теряется много жидкости, спортсмен потеет. Старайтесь пить много до тренировки (примерно за полчаса), это позволит вам предотвратить нежелательный спад результатов в связи с потерей жидкости. Лучше всего пить минеральную воду или смесь минералки с соком. Во время скалолазания, особенно на мультипитчах, во время длинного скалолазного дня или соревнований, необходимо постоянно пополнять запасы энергии. В особенности это относится к жидкости и углеводам. Лучше всего пить минералку и есть: бутерброд, банан, сухофрукты или энергетических батончиков из мюсли (перекусы должны были богаты углеводами и легко переваривались). После тренировки важно обратить внимание на то, что тело сразу же начинает загружать гликогеном освободившиеся резервуары и восстанавливать мышцы. Для этого нашему организму потребны опять же углеводы и протеины.

Допустимые варианты соединения страховочной веревки и беседки:

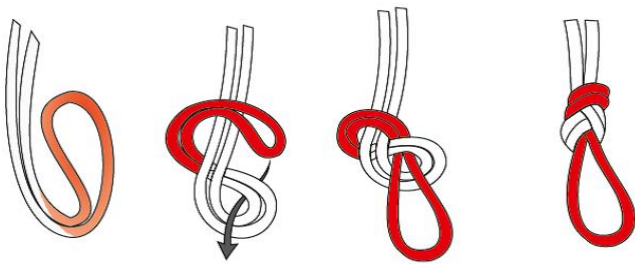
1. Вяжутся узлом «Восьмерка» при лазании с верхней страховкой.
2. Вяжутся веревку необходимо в верхнюю и нижнюю части беседки.



Узлы, применяемые в скалолазании

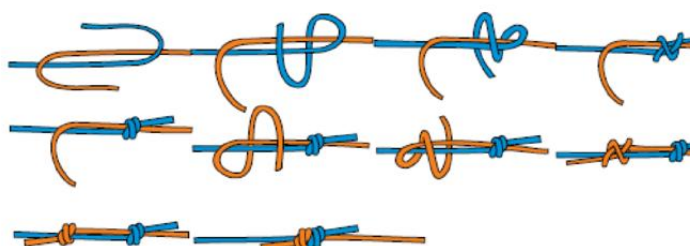
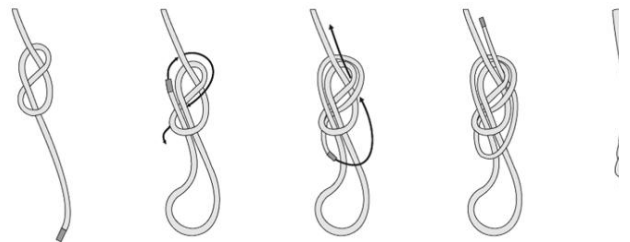
По своему назначению узлы делятся на три группы:

1. **Узлы обвязки** служат для привязывания спортсмена к верёвке или для закрепления верёвки: узел восьмёрка, 2 способа завязывания.
2. **Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра** – грейпвайн, дубовый.
3. **Вспомогательные узлы:** прусик-схватывающий.



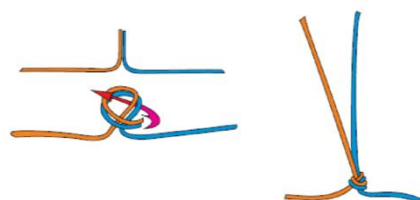
Узел «восьмерка» петлёй

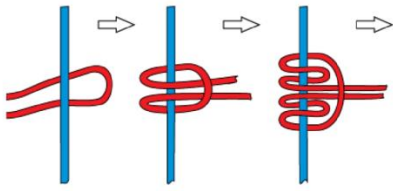
Узел «восьмерка» одним концом



Узел «грейпвайн»

Узел «дубовый»

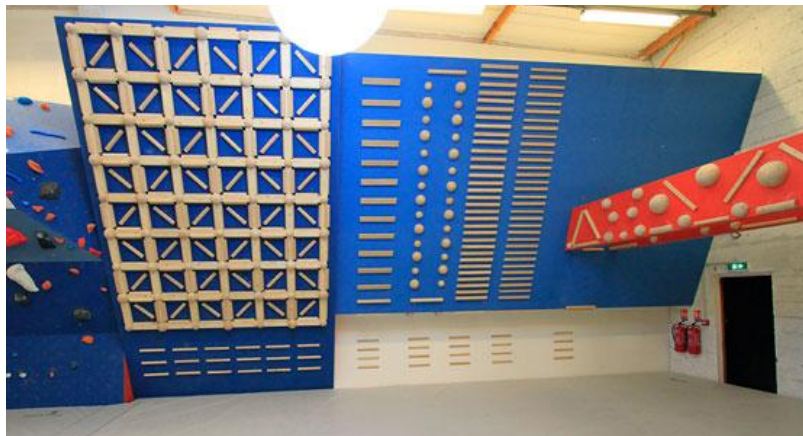




Узел «схватывающий»

КАМПУСБОРД (Billboard)

Кампусборд предельно прост – слегка нависающий деревянный щит с рядом деревянных планок, равноудаленных друг от друга. Упражнения на кампусборде представляют собой подъем вверх по планкам без использования ног, так что вся нагрузка приходится на пальцы и руки.



На кампусборде можно использовать три вида хватов:



Раскрытый хват



Открытый хват



Закрытый (активный) хват

Занятия на кампусборде развивают следующие компоненты: контактную и статическую тсилы, динамику движений, нейромышечные способности, анаэробную выносливость.

Упражнения на кампусборде (каждая планка кампусборда имеет порядковый номер снизу вверх):

- **выполнять перехваты** на соответствующие планки, поочередно правой и левой рукой. Например: 1-4-7 с левой руки вы должны занять стартовое положение в вися на планке с номером 1. Затем выполнить перехват левой рукой на планку под номером 4, после чего завершить серию перехватом правой на планку номер 7 без дохват;
- **«Лесенка»** - подниматься вверх по кампусборду, делая перехваты поочередно правой и левой руками. Например: 1-3-5-7-9, 1-4-7 и так далее. Можно уменьшить количество перехватов, увеличивая расстояния между планками. Например, выполняя последовательности 1-4-7 или 1-5-9;

- **«Касания»** тренируют взрывную силу, силу блока и контактную силу. Рекомендуется выполнять эти упражнения, используя открытый хват. Можно использовать различные последовательности при выполнении этих упражнений, однако для большинства скалолазов оптимальны последовательности 1-3-1 и 1-4-1;
- **«Двойки»** увеличивают координацию, взрывную и контактную силу. «Двойки» - это перемещения между планками с отрывом обеих рук. Можно пробовать различные комбинации этого упражнения, но большинство скалолазов используют 1-3-2-4-3-5-4-6-5-7-6-8-7-9 и другие, основывающиеся на движении на 2 планки вверх и одну вниз;
- **Тренировка силовой выносливости** - упражнение представляет собой подъемы вверх и спуски вниз по кампусборду в течение 40-60 секунд. Они объединяются в сеты, до восьми подходов в сете с двухминутным перерывом между подходами.

СИСТЕМБОРД (System board)

Системборд - вариация кампусборда, где вместо деревянных реек используются ряды типовых зацепов.



Системборд – это небольшой стенд с большим количеством зацепов, накрученных симметрично по отношению к вертикальной центральной линии щита. Это значит, что любое отдельное движение или даже комбинацию движений можно повторить в точности на одну и вторую руку и ногу, что дает возможность адресно проработать любой дисбаланс тела.

ФИНГЕРБОРД (Fingerboard)

Фингерборд – скалолазный тренажер (компактная доска) для пальцев рук.



На фингерборде можно использовать три вида хватов



Активный хват



Полуактивный хват



Пассивный хват

ПЕГБОРД (Peg board)

Пегборд — тренажёр, пришедший в скалолазание из кроссфита. Хват здесь всего один, он зависит от формы рукоятки. Зато тренажёр позволяет полностью сосредоточиться на проработке разнообразных движений.

Кроссфит — это система функциональных высокоинтенсивных тренировок.



СНАРЯЖЕНИЕ**Веревки страховочные****Страховочная беседка****Страховочные карабины с муфтами****Страховочные карабины без муфт****Скальные туфли****Мешочек для магнезии****Устройство для спуска «лукошко»****Каски****Устройство для спуска «восьмерка»**

Программа воспитания

- **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалей, приуроченных к памятным датам.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	День города Мурманска	4 октября	Викторина
2.	День тренера	30 октября	Беседа
3.	День народного единства	4 ноября	Беседа
4.	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
5.	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
6.	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
7.	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
8.	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
9.	День космонавтики	12 апреля	Беседа
10.	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
12	День Мурманской области	28 мая	Викторина