


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

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
«05» мая № 21  
Председатель  А.О. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»  
от 05.05.22 № 504  
Директор  С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЛЬПИНИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Возраст обучающихся: **14 -17 лет**

Срок реализации: **1 год**

Составитель:  
**Курдий Алла Андреевна,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная**

Уровень программы - **продвинутый.**

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Альпинистское многоборье**» 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 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 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».

Данная программа составлена под реальные условия работы Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Мурманской области «Центр образования «Лапландия». Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, Уставом учреждения и требований техники безопасности.

Современный альпинизм включает в себя следующие дисциплины: классический альпинизм, скайраннинг (экстремальный горный бег), ски-альпинизм (подъем пешком на гору с лыжами и спуск с горы на лыжах), ледолазание (преодоление ледовых склонов с помощью специального ледового снаряжения). В программе «Альпинистское многоборье» представлены три дисциплины (классический альпинизм, скайраннинг, ледолазание).

**Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы** «Альпинистское многоборье» обоснована тем, что связана с развивающим и воспитательным потенциалом альпинизма как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия альпинизмом способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности.

### Цель и задачи программы

**Цель** – создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, выполнение спортивных нормативов на третий спортивный разряд по альпинизму.

**Задачи:**

**Обучающие:**

**Познакомить:**

- с дисциплинами и видами альпинизма (классический альпинизм, скайраннинг, ледолазание, драйтулинг);

- с правилами и приемами оказания помощи в горах (переломы, накладывание жгута для остановки крови);
- с организацией самосброса из ледорубов;
- с организацией ледовых столбиков и проушин для страховки.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям альпинизмом и физическими упражнениями;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

**Адресат программы:** учащиеся, прошедшие три года обучения по программе «Альпинизм».

**Возраст учащихся** – 14-17 лет.

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Объем программы:** 216 часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Количество учащихся:** минимальное количество – 8 человек, максимальное количество - 15 человек.

Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения практических занятий (выполнение сложных технических приемов).

**Виды занятий:** беседы, теоретические и практические занятия.

### **Ожидаемые результаты**

**Предметные**

- формирование системы знаний о ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) по виду спорта «альпинизм» на 2018-2021 г.г.;
- формирование системы знаний о правилах проведения альпинистских мероприятий;
- формирование системы знаний о правилах соревнований по альпинизму и совершения восхождений;
- формирование системы знаний о подготовке и проведении учебно-тренировочных восхождений 1Б категории сложности в Хибинских горах;
- формирование системы знаний о классификации горных маршрутов в Хибинских горах (1Б, 2А, 2Б категорий сложности);
- формирование системы знаний о мерах безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
- формирование системы знаний о правилах оформления маршрутной документации на восхождение, о составлении схемы восхождения с использованием символов системы UIAA;

- формирование умений при передвижении по скальному рельефу 6-7-ой категории сложности в связках;
- формирование умений при передвижении по скальному рельефу первым в связке на отдельных участках 7-8-ой категории сложности;
- формирование умений при организации самостраховки, используя выступы и забитые крючья (ИТО-искусственные точки опоры);
- формирование умений при организации комбинированной страховке;
- формирование умений при организации страховки на специально оборудованных местах из шлямбурных крючьев;
- формирование умений при передвижении по снежным склонам, организации страховки и самостраховки;
- формирование умений при передвижении по ледовым склонам, организации страховки и самостраховки;
- формирование умений при самозадержании и задержании партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивая безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии;
- формирование умений при передвижении в «кошках» по ледовому и скальному рельефам с использованием ледового инструмента и с организацией страховки;
- формирование умений при организации и работы с полиспастом.

### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- судейство соревнований.

В период обучения, учащиеся должны совершить учебно-тренировочный поход с восхождением на вершину 1Б категории сложности в Хибинских горах Кольского полуострова для открытия третьего спортивного разряда по альпинизму с вручением книжки альпиниста. Учащимся, выполнившим юношеские разряды по скалолазанию и ледолазанию, вручаются классификационные зачетные книжки спортсмена. Учащимся, выполнившим нормативы на звание «Юный судья по спорту», вручаются

классификационные зачетные книжки «Юный спортивный судья».

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных походах;
- совершение восхождения 1Б категории сложности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	14-17 лет			Формы контроля
		теория	практика	всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Классический альпинизм.</b>	<b>10</b>	<b>73</b>	<b>83</b>	
2.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины классического альпинизма. Единая всероссийская спортивная классификация на 2018-2021 г.г.	4	2	6	Собеседование
2.2.	Способы и приемы страховки на скальном рельефе.	2	22	24	Сдача зачета по пройденным темам
2.3.	Организация пунктов страховки на скальном рельефе.	2	24	26	Сдача зачета по пройденным темам
2.4.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	2	25	27	Результаты соревнований
<b>3.</b>	<b>Ледолазание.</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	
3.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины ледолазания, драйтулинга.	2	-	2	Собеседование
3.2.	Передвижение по снегу, страховка.	2	14	16	Сдача зачета по пройденной теме
3.3.	Передвижение по льду, страховка.	1	10	11	Сдача зачета по пройденной теме
3.4.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	-	10	10	Результаты соревнований
3.5.	Драйтулинг.	1	7	8	Сдача зачета по пройденной теме
<b>4.</b>	<b>Скайраннинг.</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
4.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины скайраннинга.	2	5	7	Собеседование
4.2.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	-	4	4	Результаты соревнований
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>-</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	
5.1.	Общая физическая подготовка.	-	20	20	
5.2.	Специальная физическая подготовка.	-	34	34	
5.3.	Контрольные нормативы.	-	3	3	Входная, итоговая диагностики
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочный поход.</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	Совершение восхождения на вершину 1Б категории сложности
<b>7.</b>	<b>Заключительное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы. Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

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

Национальные премии в альпинизме: «Золотой ледоруб России» и «Стальной ангел».

Демонстрация видеofilmа номинантов на национальные премии в альпинизме.

Чемпионаты Северо-Западного федерального округа России по альпинизму в ледово-снежном классе и Кубки России в скальном классе, проводимые в Хибинских горах Кольского полуострова. 8-ми тысячники мира. Гора Эверест. Понятия: «Снежный барс», «Снежный барс зимой».

### **2. Классический альпинизм (83 часа)**

#### **2.1. Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины классического альпинизма. Единая всероссийская спортивная классификация на 2018-2021 г.г. (6 часов)**

*Теоретические занятия (4 часа)*

Правила вида спорта «альпинизм» в редакции приказа Министерства спорта России от 12 января 2018 г. № 9. Спортивные дисциплины классического альпинизма: скальный, технический, высотно-технический, высотный, ледово-снежный, первопрохождение. Классификатор маршрутов на горные вершины. Классифицированные маршруты в Хибинских горах. Категории сложности. Разрядные требования классического альпинизма.

*Практические занятия (2 часа)*

Горные районы РФ, СНГ. Классификация горных маршрутов. Ранжирование результатов в скальном классе, составление стартовых и итоговых протоколов.

#### **2.2. Способы и приемы страховки на скальном рельефе (24 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Знакомство с новым оборудованием, использование в определенных случаях. Полиспаст.

Двойной полиспаст. Для чего служат, когда применяются.

*Практические занятия (22 часа)*

Совершенствование приемов обращения с веревкой. Как отличить динамическую веревку от статической. Вязка узлов. Подъемы, спуски по закрепленным веревкам, прохождение П-образных перил. Для чего служит грудная обвязка в страховочной системе. Изучение новых узлов страховки «булинь», «двойной булинь», «барелл». Использование скальных крючьев, станционных петель, закладных элементов, фрэндов, шлямбуров, скайфуков, скальных молотков, крюконог, оттяжек с карабинами, стремян, лесенок, регулированных педалей, гри-гри, динамической веревки, расходного репшнура.

Передвижение по скальному рельефу в двойке, в тройке, в группе. Отработка подъемов: по перилам, с верхней страховкой, по перилам с нижней страховкой. Отработка спусков: спуск

по одинарной веревке с самостраховкой, спуск по одинарной веревке с верхней страховкой, спуск по двойной веревке с самостраховкой. Страховка лидера при выпуске первым и при спуске с верхней страховкой. Верхняя и нижняя страховки.

Микстовые маршруты и способы их прохождения.

Совершенствование приемов страховки: одновременная, попеременная, в группе (коллективная).

### **2.3. Организация пунктов страховки на скальном рельефе (26 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Совершенствование организации пунктов страховки. Выбор места организации страховочных станций. Общие принципы построения станций: надежность, избыточность, выравнивание. Подбор искусственных точек опоры для организации станций.

*Практические занятия (24 часа)*

Организация станций на скальном рельефе. Организация простых станций - станция на единственной точке (естественный рельеф), с использованием искусственных точек опоры (ИТО), комбинированные станции (естественный рельеф + ИТО), компенсирующие станции, корделетт на трех точках.

Организация страховочных станций из стационарных петель различными способами, из основной веревки. Фактор рывка.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях (27 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Правила соревнований по спортивной дисциплине. Особо значимые моменты в соревнованиях.

*Практические занятия (25 часов)*

Участие в соревнованиях по скалолазанию, альпинизму. Судейство соревнований. Разбор соревнований.

## **3. Ледолазание (47 часов)**

### **3.1. Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины ледолазания, драйтулинга (2 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Спортивные дисциплины ледолазания: скорость, трудность. Спортивные дисциплины драйтулинга: скорость, трудность, боулдеринг. Возрастные группы в ледолазании, драйтулинге (мальчики-девочки, юноши-девушки, юниоры-юниорки). Разрядные требования. Возраст спортсмена для присвоения разрядов по ледолазанию. Юношеские спортивные разряды. Возраст спортсмена для присвоения судейской категории по ледолазанию. ЕВСК 2018-2021 г.г. по ледолазанию.

### **3.2. Передвижение по снегу, страховка (16 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Экипировка. Значимость ледоруба на снежном рельефе. Самозадержание. Сходство и отличия самозадержания на снежном и ледовом рельефах. Вытаптывание ступеней. Движение: подъем, траверс, спуск.

*Практические занятия (14 часов)*

Экипировка, снаряжение. Совершенствование техники передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Страховка с помощью ледоруба.



Совершенствование приемов выбивания ступеней на снегу при подъеме: прямо вверх в три такта (2 способа); при спуске – прямо вниз в три такта (2 способа). Совершенствование приемов вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу. Организация страховки через ледоруб. Правильное вбивание ледоруба в снег. Организация страховки с использованием двух ледорубов, лавинной лопаты. Катапульта из ледорубов. Работа с веревкой (выдача, выбор) при страховке партнера. Совмещение страховки и само страховки на ледорубе. Совершенствование передвижения по снежному склону в связках одновременно, попеременно, со сменой направляющего, в группе. Укорачивание связочной веревки. «Глиссирование», самозадержание на снежном склоне.

### **3.3. Передвижение по льду, страховка (11 часов)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Экипировка, снаряжение. Особенности движения по ледовому рельефу в «кошках».

Движение: подъем, траверс, спуск. Самозадержание.

*Практические занятия (10 часов)*

Совершенствование передвижения по льду в специальных горных ботинках типа «вибрам», «кофлаки» и т.д. Виды «кошек». Надевание «кошек». Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в «кошках». Отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Работа на передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства само страховки.

Применение ледовых крючьев (ледобуров) для организации страховочной станции на льду. Подъемы, траверсы, спуски по веревке, работа на «перилах». Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Передвижение по открытому леднику в связках (в двойке, в тройке, в группе), по закрытому леднику. Сооружение проушин, ледовых столбов для спуска последнего.

### **3.4. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях (10 часов)**

*Практические занятия (10 часов)*

Отработка соревновательных техник. Участие в соревнованиях по ледолазанию, драйтулингу.

Разбор соревнований.

### **3.5. Драйтулинг (8 часов)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Драйтулинг - ледолазание по не ледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования такого как «кошки», ледовый инструмент или айс-фифи. Спортивные дисциплины драйтулинга: скорость, трудность, боулдеринг. На сегодняшний день драйтулинг существует как отдельная спортивная дисциплина, а также используется альпинистами при прохождении скальных участков комбинированных маршрутов.

Возрастные группы в драйтулинге (мальчики-девочки, юноши-девушки, юниоры-юниорки). Разрядные требования. Особенности прохождения скального рельефа с ледовым инструментом.

*Практические занятия (7 часов)*

Прохождение искусственных и естественных скальных маршрутов в «кошках», без «кошек» с использованием ледового инструмента.

#### 4. Скайраннинг (11 часов)

##### 4.1. Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины скайраннинга (7 часов)

*Теоретические занятия (2 часа)*

Скайраннинг - экстремальный горный бег. Спортивные дисциплины скайраннинга: вертикальный километр, гонка, марафон. Возрастные группы в ледолазании (мальчики-девочки, юноши-девушки, юниоры-юниорки). Разрядные требования. Возраст спортсмена для присвоения разрядов по скайраннингу. ЕВСК 2018-2021 г.г. по скайраннингу.

*Практические занятия (5 часов)*

Отработка спортивных дисциплин по скайраннингу: гонка, марафон.

##### 4.2. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях (4 часа)

*Практические занятия (4 часа)*

Отработка соревновательных техник. Участие в соревнованиях по скайраннингу.

Разбор соревнований.

#### 5. Физическая подготовка (57 часов)

##### 5.1. Общая физическая подготовка (20 часов)

*Практические занятия (20 часов)*

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

##### 5.2. Специальная физическая подготовка (34 часа)

*Практические занятия (34 часа)*

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 (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.).

### **5.3. Контрольные нормативы (3 часа)**

*Практические занятия (3 часа)*

Сдача контрольных нормативов (ОФП, СФП).

Сдача технических нормативов.

### **6. Учебно-тренировочный поход (14 часов)**

*Теоретические занятия (4 часа)*

Знакомство с маршрутом похода и восхождения, тактический план выхода. Подбор и подготовка снаряжения. Питание. Распределение груза. Порядок оформления выхода в высокогорную зону. Медицинский осмотр. Страхование от несчастного случая. Распределение обязанностей. Режим движения колонны. Поведение и дисциплина в походе и на стоянках. Правила безопасности при передвижении в высокогорной зоне.

Разбор учебно-тренировочного похода.

*Практические занятия (10 часов)*

Восхождение на вершину по маршруту 1Б категории сложности является итоговой проверкой альпинистской подготовки участников. Оно включает: подготовку и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработку взаимодействия связок, тактических правил и приемов. Отработку освоения технических приемов.

### **7. Заключительное занятие (2 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Подведение итогов учебного года.

Вручение классификационных зачетных книжек спортсмена, удостоверения и значка «Альпинист России», книжки альпиниста и книжки спортивного судьи.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график на 2022-2023 уч. год Объединение «Альпинистское многоборье» группа 1 года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: Курдий А.А.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2022, 01-08.01.2023, 23.02.2023, 08.03.2023, 01.05.2023, 09-10.05.2023.

#### Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2022 по 04 ноября 2022 года;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2022 года по 8 января 2023 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2023 по 1 апреля 2023 года;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2023 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания (Приложение № 1).

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал; занятия на местности проводятся на естественном скальном рельефе в районах Зеленого Мыса, озера Скалистого, пгт Абрам-Мыс.

- 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.

### Спортивное оборудование и инвентарь

#### 1. Личное:

- беседка страховочная
- усы самостраховки
- петля для схватывающего узла
- карабины страховочные
- подъемное устройство «жумар»
- страховочное спусковое устройство «лукошко» или «восьмерка»
- педали, стремена, лесенки
- скальные туфли
- мешочек для магнезии
- каска
- ледоруб
- «кошки» для прохождения ледовых маршрутов
- коврик
- рюкзак
- горные ботинки
- специальная экипировка

#### 2. Специальное:

- тренажер (скалодром)
- тренажер (кампусборд)
- тренажер (фингерборд)
- тренажер (системборд)
- тренажер (мунборд)
- тренажер (пегборд)
- зацепы разного размера с болтами
- веревки (динамическая, статическая)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- станционные петли
- крючья скальные
- молоток скальный
- закладные элементы (френды, закладки)
- оттяжки
- крючья ледовые-ледобур
- ледовый инструмент

#### Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- 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 должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения.

### **Формы обучения:**

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

### **Методы обучения:**

• Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

• Наглядные:

Показ упражнения (приема) - может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся; показ кино-, фото- видеоматериалы и др.

• Практические : упражнения, направленные на:

1. Освоение спортивной техники.
2. Развитие двигательных способностей.
3. Тренировка.
4. Выполнение технических приемов.
5. Игра.
6. Соревнование.

### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- 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, соревнование).

### **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)
- изменение амплитуды, направления движения.

#### **Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (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 и специальная физические подготовки, 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. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

#### **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. Итоговый** - проводится в конце учебного года в форме:
  - сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение № 2);
  - сдача технических нормативов.

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

##### I. 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, однако прием доведен до завершения.

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

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

### Зачетные темы

	Наименование тем	Формы контроля
1	Правила вида спорта «альпинизм». Правила спортивных дисциплин «классический альпинизм», «ледолазание», «скайранинг», «драйтулинг»	Беседы, анкетирование, устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	Входная и итоговая диагностики
3	Специальная физическая подготовка	Тестирование в середине и в конце учебного года
4	Техническая подготовка: - Техника лазания - Техника страховки на скальном рельефе - Техника страховки на снежном рельефе - Техника страховки на ледовом рельефе - Другие техники альпинизма	Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет



### Список литературы для педагога

1. Брык Р.А. Школа альпинизма, учебное пособие. – М.: 2017.
2. Брык Р.А. Школа альпинизма: учебное пособие. – М.: Федерация альпинизма России, 2017.
3. Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 2003.
4. Захаров П. П. Степенко Т. В. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 2000.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: 2000.
6. Захаров П.П. Школа альпинизма, в помощь инструктору альпинизма. – М.: 2008.
7. Захаров П.П., Мартынов А.И., Жемчужников Ю.А. Альпинизм. Энциклопедический словарь. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. Кропф Ф. А. Спасательные работы в горах. М.: Профиздат, 2000.
9. Пит Хилл, Стюарт Джонстон Навыки альпинизма. М.: Гранд, 2005.
10. Правила соревнований и совершение восхождений (Утверждены правлением ФАР 10.11.2013 г., Протокол № 10).
11. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ
12. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации/ Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003.
13. Разрядные требования по альпинизму (ЕВСК) 2018-2021 г.г. (Утверждены приказом Минспорта России 09.04.2018 г. № 325).
14. Сайты: <https://alplager.kz/figure-of-eight/>, alpederation.ru.
15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
16. Хаттинг Гарт. Альпинизм, техника восхождений, ледолазания, скалолазания. – М.: ФАИР, 2006.
17. Хейцман Р. Спортивная физиология. – М.: ФиС, 2000.
18. Хилл Пит, Джонсон Стюарт. Навыки альпинизма. – М.: Гранд, 2005.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
20. Хуберт Г. Альпинизм сегодня. – М.: 2000.
21. Брык Р.А. Школа альпинизма: учебное пособие. – М.: Федерация альпинизма России, 2017.
22. Правила соревнований и совершение восхождений (Утверждены правлением ФАР 10.11.2013 г., Протокол № 10).
23. Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14.
24. Разрядные требования по альпинизму (ЕВСК) 2018-2021 г.г. (Утверждены приказом Минспорта России 09.04.2018 г. № 325).

### Список литературы для учащихся

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. –Минск, 2000.

3. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 2000.
4. Брык Р.А. Школа альпинизма, учебное пособие. – М.: 2017.

**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;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (количество раз в минуту, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз в минуту;
- приседания на одной ноге «пистолетик» за минуту;
- прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз);
- наклоны вперед из положения стоя (см).

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.	14	8,9	8,6-8,0	7,7	9,5	9,2-8,6	8,3
		15	8,8	8,5-7,9	7,6	9,3	9,0-8,4	8,1
		16	8,6	8,3-7,7	7,4	9,4	9,1-8,5	8,2
		17	8,4	8,1-7,5	7,2	10,0	9,6-8,4	7,8
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	14	1	3-8	11	1	4-10	13
		15	4	6-10	12	6	8-12	14
		16	6	8-12	14	8	11-17	20
		17	6	8-12	14	9	11-15	17
Силовые	Подтягивание (подъем туловища) из положения лёжа (раз, за 1 мин.)	14	38	43	48	25	33	38
		15	40	45	50	26	35	40
		16	42	42	52	30	35	40
		17	45	49	55	30	36	42
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 1 мин.)	14	18	25	30	3	9	15
		15	20	28	32	5	9	15
		16	23	29	34	5	10	17

		17	25	30	36	7	10	17
	Приседания на одной ноге «пистолетик» (за 1 мин.)	14	6	10	14	6	9	12
		15	8	12	16	7	11	13
		16	10	14	18	8	11	14
		17	12	16	20	9	12	15
		14	6	10	14	5	8	12
	Подтягивания на «зацепах»	15	7	12	16	6	9	13
		16	9	14	18	7	10	14
		17	10	16	20	8	11	15
		14	100	105	115	110	115	125
Скоростно - силовые	Прыжки на скакалке (за 1 мин.)	15	110	120	125	115	120	130
		16	115	120	130	120	125	135
		17	120	125	135	125	130	140

### **Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

#### 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 перекат 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.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

#### 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, бревне без предметов и с предметами.
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. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на руках у опоры.
14. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
15. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
16. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.  
Ловля предметов при бросках в парах.
17. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
18. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
19. Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
20. Подвижные игры и эстафеты.

#### Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; скоростной бег.
6. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
7. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
8. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
9. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
10. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
11. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
12. 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.
13. 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 (для всех возрастных групп)**

#### 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 непределными 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 зацепок 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 течение 5 - и минут и повторяет цикл, изменив трудность маршрута с учетом накопившейся усталости. Для начинающих спортсменов время сессии составляет от 30 до 50 минут, для более подготовленных до 80- 100 минут.

### 5. Специально – подготовительные упражнения по скалолазанию.

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 болдеринговым 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.
- То же, 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, а также использование дополнительного груза для увеличения нагрузки. Величина отягощения подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен мог выполнить только 3 подхода по 12 перехватов каждой рукой.

- Вис на 2-х руках на полочке 40мм от 10 до 30 секунд, затем на полочке 20 мм, и затем на 10 мм полочке.
- Вис на одной или двух руках с грузом позволяющим провисеть 20 секунд, затем после отдыха вес, с которым можно висеть 12 секунд и т. д. до 7 секунд. Затем обратно 7-12-20.
- Ритмичное и мягкое сжатие специальной резины кистью и каждым пальцем отдельно.
- Сжатие и разжатие пальцев в сухом песке в максимальном темпе.
- То же, но упражнение выполняется в мокром песке.
- 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 вися на перекладине.
- 3) Подтягивания в висе на пальцах на доске.
- 4) Подтягивания на зацепках. (~ 5) Подтягивания с изменением расстояния между руками.
- 6) Подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 7) Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках.
- 8) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
- 9) Подтягивания с опорой на ноги на одной руке. Вторая рука держит лучезапястный сустав.
- 10) Подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

- 11) Подтягивания, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.
- 12) Подъем туловища на наклонной доске.
- 13) Подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»).
- 14) Подтягивания с «уголком».
- 15) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- 16) Приседания на одной ноге («пистолетик») с опорой и без опоры.
- 17) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
- 18) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
- 19) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

### Рекомендации к заданиям по ОФП И СФП

#### Для развития:

##### Силы.

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Определение силовой сложности участка трассы представлено в таблице.

Сложность участка	Максимально возможное число повторений
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	свыше 25

##### Быстроты и скоростных качеств.

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Гибкости, ловкости, координации движений.

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Скоростно-силовых качеств.

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;
- 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.

Общей, силовой и специальной выносливости.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. 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.

Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений.

К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезание) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

### Нормативные (контрольные) требования по технике страховки

Теоретическая часть	Практическая часть
Виды страховки: верхняя, нижняя, комбинированная.	
1. Особенности верхней страховки. Узлы, разрешенные. Правилами для применения верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочные системы, страховочные веревки. Требования к площадке приземления.	Отработка взаимодействия страховщика в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление.
2. 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 (полиспаст и т.п.).
3. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка.	Отработка действий страховщика в нижней части трассы. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.
4. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.	Отработка действий на естественном рельефе.



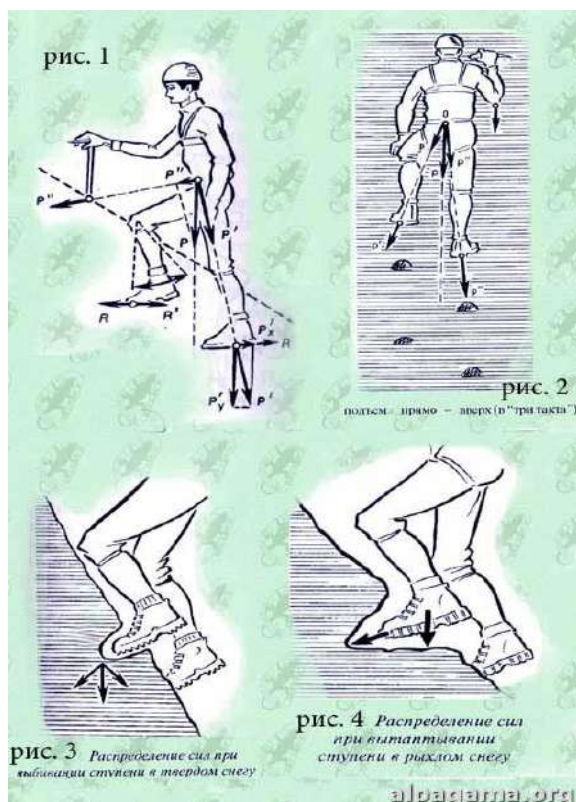
## Снег и техника передвижения по снегу

### 1. Снег как форма рельефа.

- Сухой свежесвыпавший снег. Не уплотняется. Трудно организовать точку страховки. Если его много - трудно передвигаться.
- Свежесвыпавший влажный снег. Хорошо уплотняется, можно формировать ступени. Имеет свойство смерзаться и закопанные в него предметы через некоторое время сложно вытащить - возможность организовать точку страховки.
- Фирн - промежуточное состояние между снегом и льдом. Ступени формируются рантом ботинка. Удобно передвигаться в кошках рано утром. Точки страховки надежны. Фирновые склоны обычно не лавиноопасны, но может быть особый вид лавин – «снежные доски».
- Снег с настовой коркой - твердый верхний слой, под ним - мягко-сыпучий. Ступени формируют рантом, точки страховки ненадежны. Опасность лавин типа «снежная доска»
- Тонкий (маскирующий) слой снега на твердой основе (лед или скалы). Ступени не формируются, передвижение в кошках. Для организации точек страховки снег счищают.
- На границе снега и скал снег подтаивает, образуется углубление - рантклюдт. При переходе через него надо соблюдать осторожность.

### 2. Преимущества снежного рельефа.

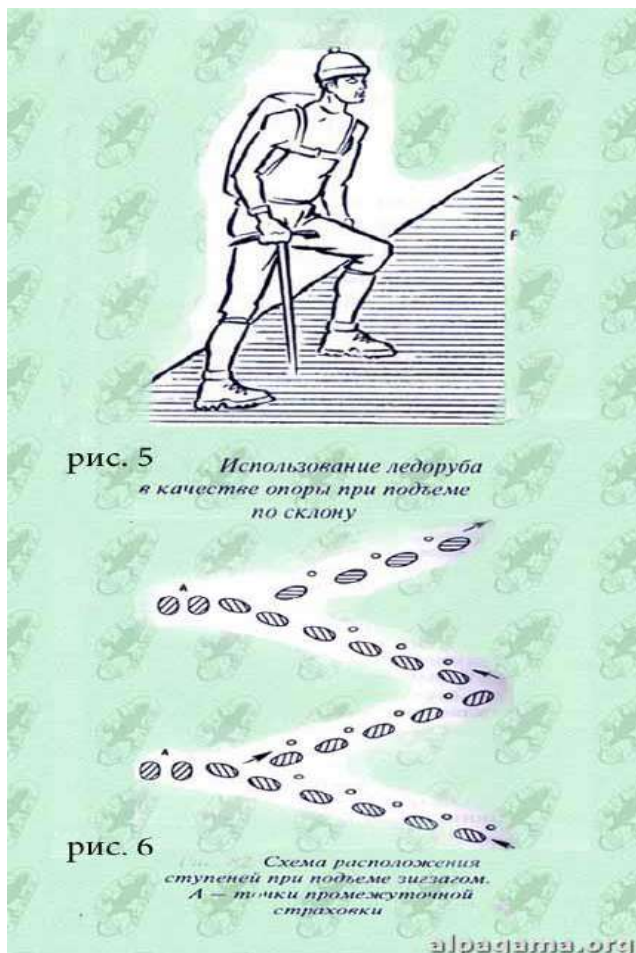
- По снегу можно двигаться равномерно, шаг удобной длины => экономия сил.
- На снегу можно формировать ступени.



При выбивании ступеней удары должны быть равномерными, не нарушающими равновесия и устойчивости альпиниста (рис. 1).

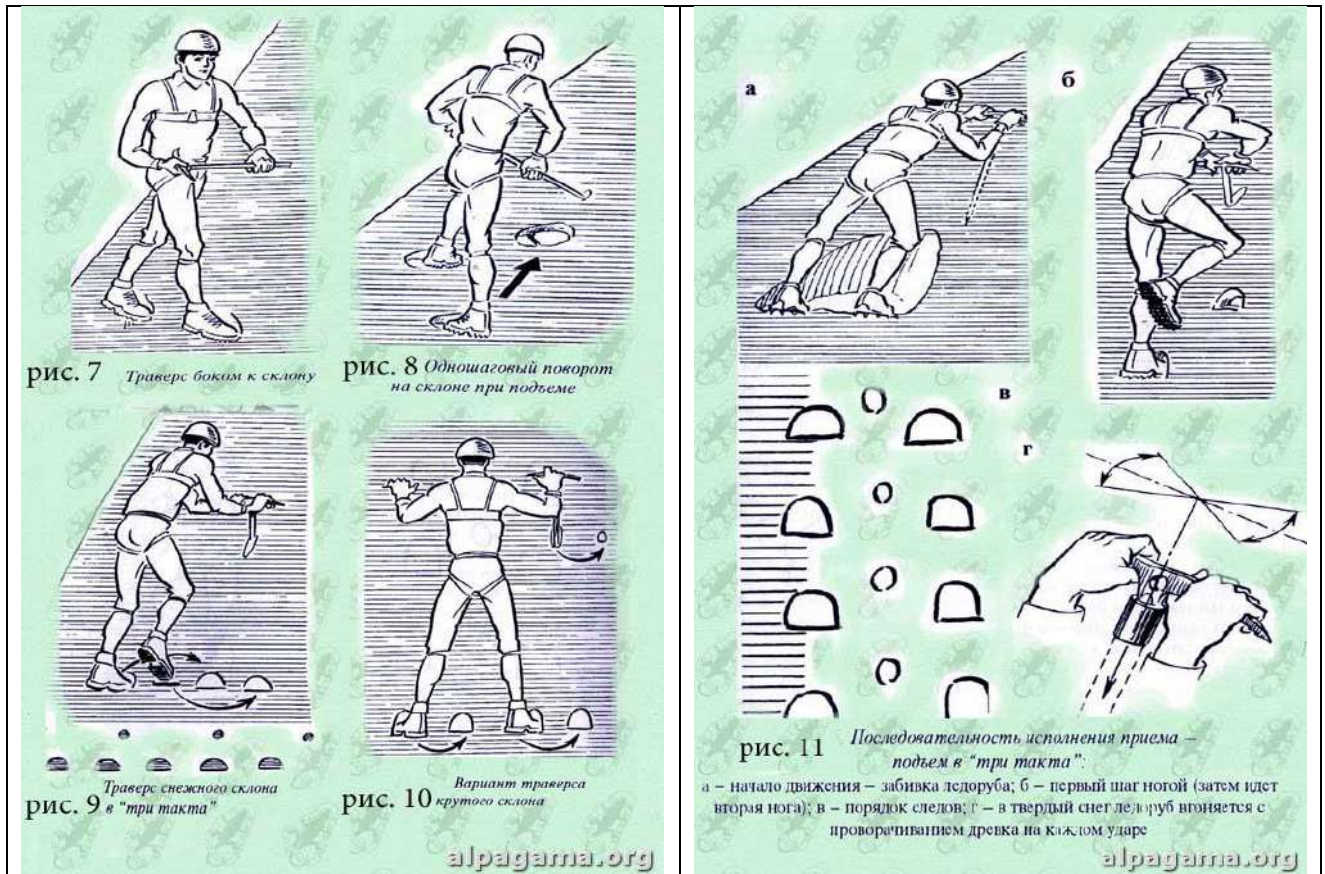
Соблюдать правило, чтобы все точки опоры не были на одной прямой, а располагались в шахматном порядке (рис. 2).

При выбивании ступеней на подъеме не должно быть больших шагов. Расстояние между ступенями должно быть таким, чтобы при утаптывании верхней, следующей ступени нижняя не разрушалась (рис. 4).

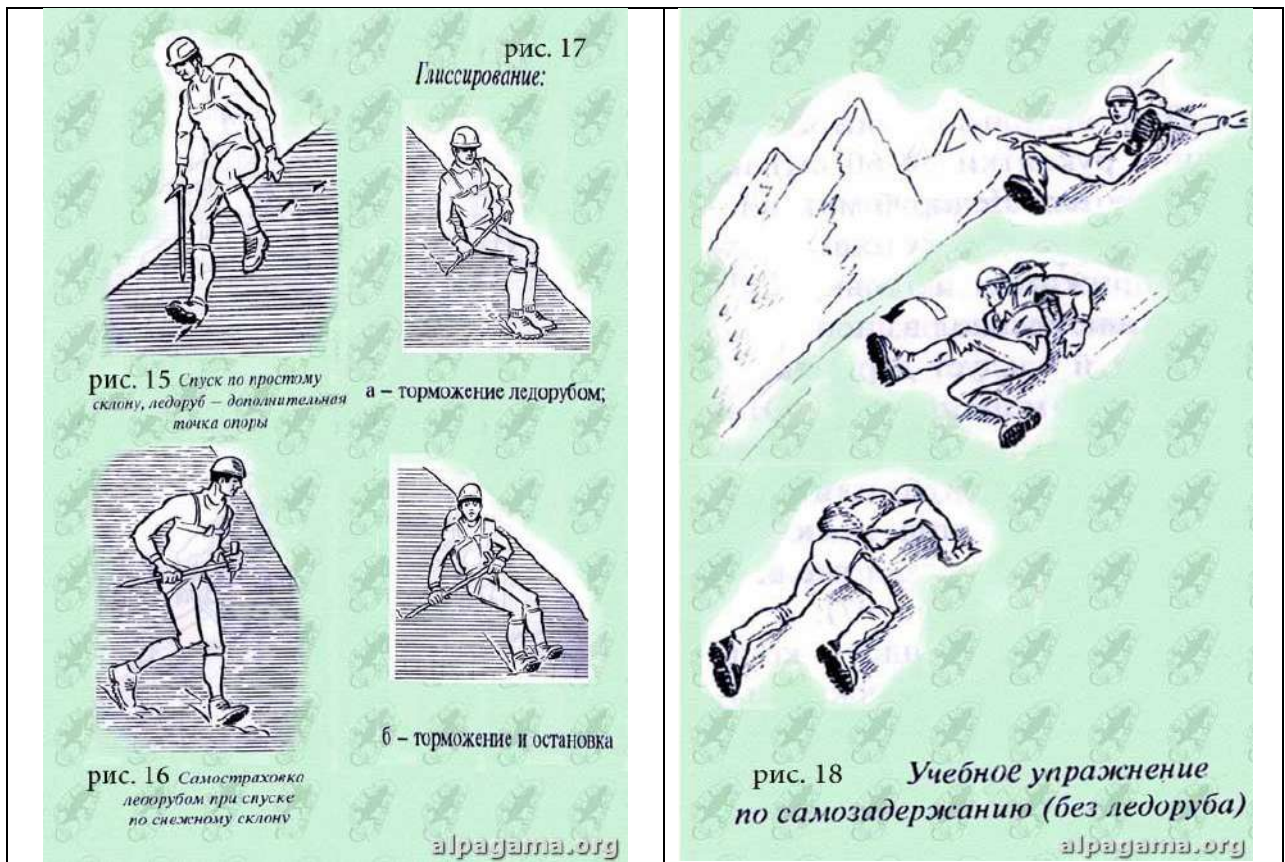


Ледоруб держат на темляке за середину рукоятки, головкой назад, клювиком вниз или используют как опору (рис. 5). Подъем «зигзагом» (рис. 6).



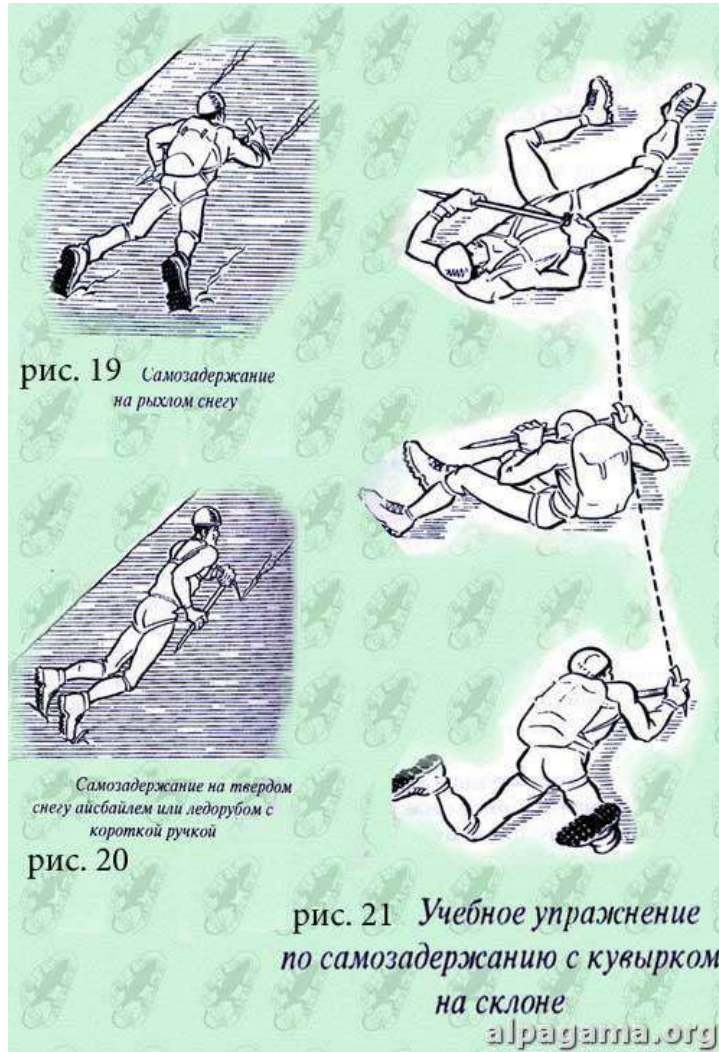


Техника прохождения снежных склонов.



Спуски по снежным склонам (рис. 15, 16, 17).

Самозадержание на снегу (рис. 18).



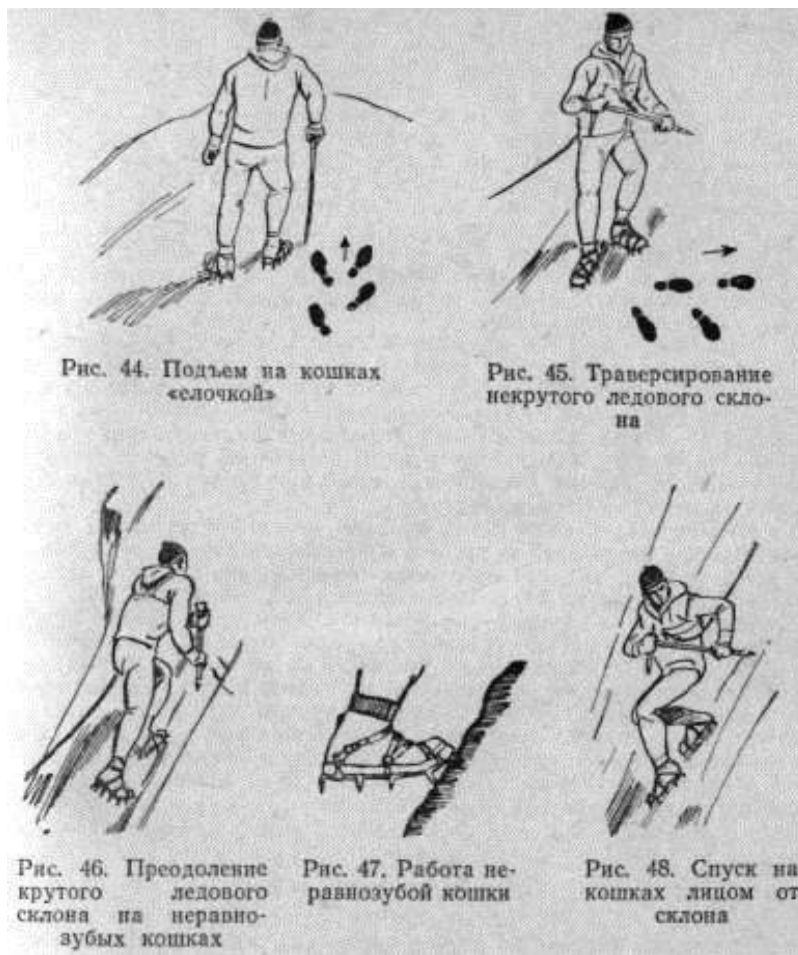
Самозадержание на рыхлом снегу (рис. 19), на твердом снегу (рис. 20).  
Самозадержание с кувырком на склоне (рис. 21).



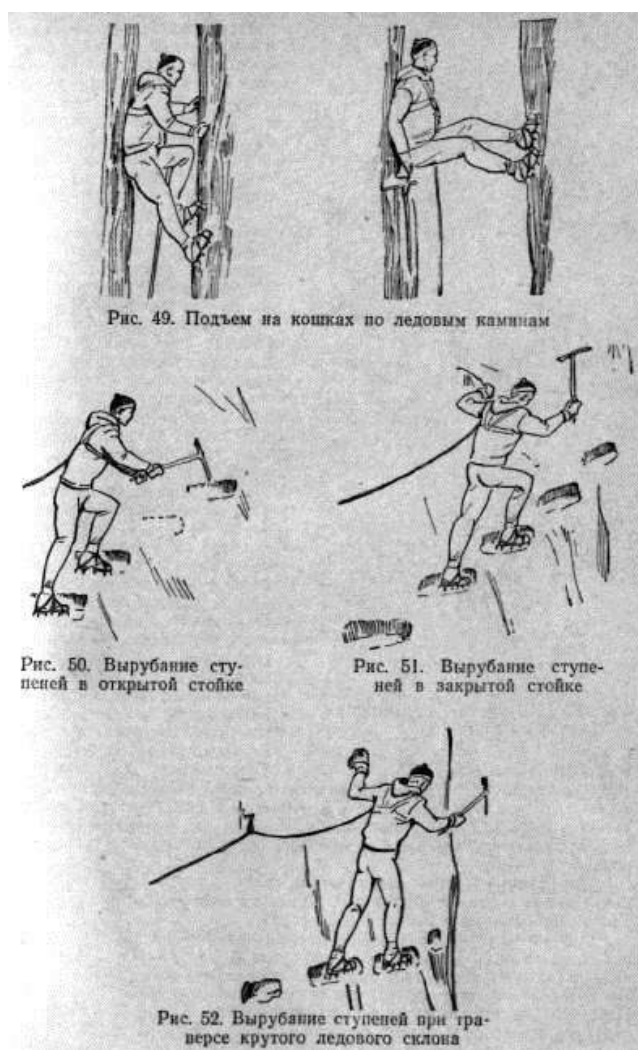
### Техника передвижения по льду

Трудность движения по льду определяется крутизной склона, видом и свойствами льда, состоянием его поверхности.

При ходьбе на кошках ноги ставятся несколько шире, чем при обычной, чтобы не зацепить кошками за брюки или ботинок другой ноги; кошка ставится на лед с легким ударом одновременно всеми зубьями.



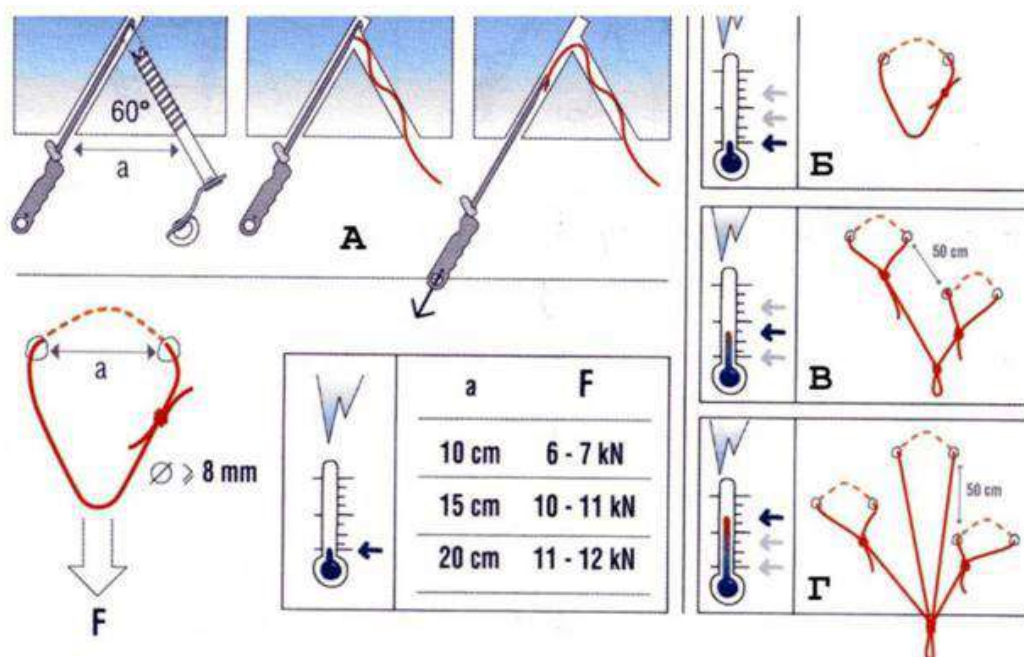
Подъемы и спуски на ледовом рельефе.



На склонах крутизной до  $50^\circ$  ступени вырубают обеими руками в так называемой открытой стойке (рис. 50).

При подъеме по крутым (круче  $50^\circ$ ) склонам вырубание ступеней производится в закрытой стойке одной рукой (рис. 51).






















Траверсирование крутых склонов производится аналогичным способом (рис. 52). При спуске вырубают двойные ступени (рис. 53) и двигаются приставным шагом, во избежание потери равновесия при скрещивании ног.



Порядок организации ледовой проушины: А - пробуривание проушины и протаскивание, где а - размеры в сантиметрах. F - выдерживаемая нагрузка в зависимости от ширины проушины (при наружной температуре 0°). Б - При наружной температуре в 0° достаточно одной петли. В - при температуре плюс 5-7° блокируются две петли. Г - при температуре плюс 10° и выше блокируются три петли.

## Символы UIAA

Международный союз альпинистских ассоциаций (UIAA) рекомендует использовать данные символы при составлении альпинистских маршрутов.

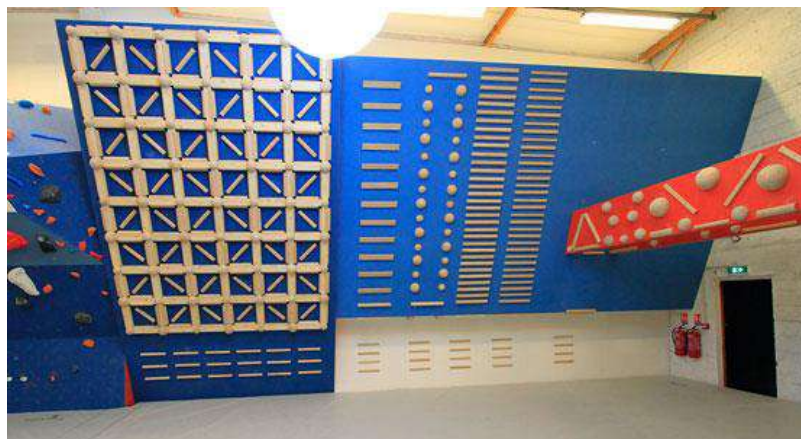
Символ	Описание			Примечание
	Русское	Английское	Немецкое	
	Камин	Chimney	Kamin	
	Пробка	Chockstone	Klemmblock	
	Кулуар	Couloir	Rinne/Couloir	
	Плита/Стена	Slab/Rock wall	Platten	
	Внутренний угол	Corner/Dihedral (US)	Verschneidung	
	Трещина, проходимая свободным лазанием	Crack	Riss	
	Полосы воды		Wasserstreifen	Имеется только немецкое наименование
	Склон	Ramp	Rampe	
	Ребро/Гребень	Arete/Rib/Ridge	Kante	
	Полка	Ledge	Band	
	Гребень	Area/Shoulder	Absatz/Schulter	
	Скальное нависание	Overhang	Überhang	
	Снежный карниз	Cornice	Wächte	
	Потолок	Roof	Dach	
	Ниша/Мульда	Niche	Nische/Höhle	
	Снег/Фирн/Лед	Snow/Firn/Ice	Schnee/Firn/Eis	
	Осыпь/Камни	Rock	Felsblöcke/Schutt	
	Трава	Grass	Gras	
	Дерево	Tree	Baum	
	Горная сосна		Latsche	Имеется только немецкое наименование
	«Песочные часы»	Pillar (small)/Limestone	Sanduhr	



	Крюк	Peg/Pin/Piton	Haken	
	Шлямбур	Bolt	Bohrhaken	
	Ключевой участок	Sequence/Crux-pitch	Schlüsselstelle	
	Перила (веревочные)	Fixed rope	fixes Drahtseil	
 или 	Место страховки/Станция	Belay	Standplatz	Линия внутри круга отображает удобство места: горизонтальная – удобное наклонённая под 45° – не удобное вертикальная – плохое
 или  (уст.)	Биувак	Portaledge	Biwakplatz	
	Спускочная петля	Abseil anchor/Rappel anchor (US)	Abseilstelle	
	Маятник	Pendulum	Pendelquergang	Стрелка показывает направление маятника
	Видимая линия маршрута	Visible route	sichtbare Route	
	Невидимая линия маршрута	Hidden route	verdeckle Route	
	Вариант маршрута	Variation	Variante	
	Расщелина, преодолеваемая при помощи ИТО			Обозначение отсутствует в таблице образцов символов на сайте UIAA
	«Бараньи лбы»			
	Контрольный тур			

## 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 силы, 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.

### ФИНГЕРБОРД (Fingerboard)

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



**На фингерборде можно использовать три вида хватов**



Активный хват



Полуактивный хват



Пассивный хват

### Подвидами можно назвать хвататы с ограничением пальцев



Вис на 3- пальцах



Вис на указательном и среднем пальцах



Вис на среднем и безымянном пальцах



Вис на среднем пальце

### Упражнения на фингерборде



Вис на прямых руках (Deadhang)



Вис в блоке 30\*



Вис в блоке 90\*



Вис в блоке 120\*



Вис на одной руке



Уровень с 2-мя прямыми ногами



Уровень с 1-ой прямой ногой



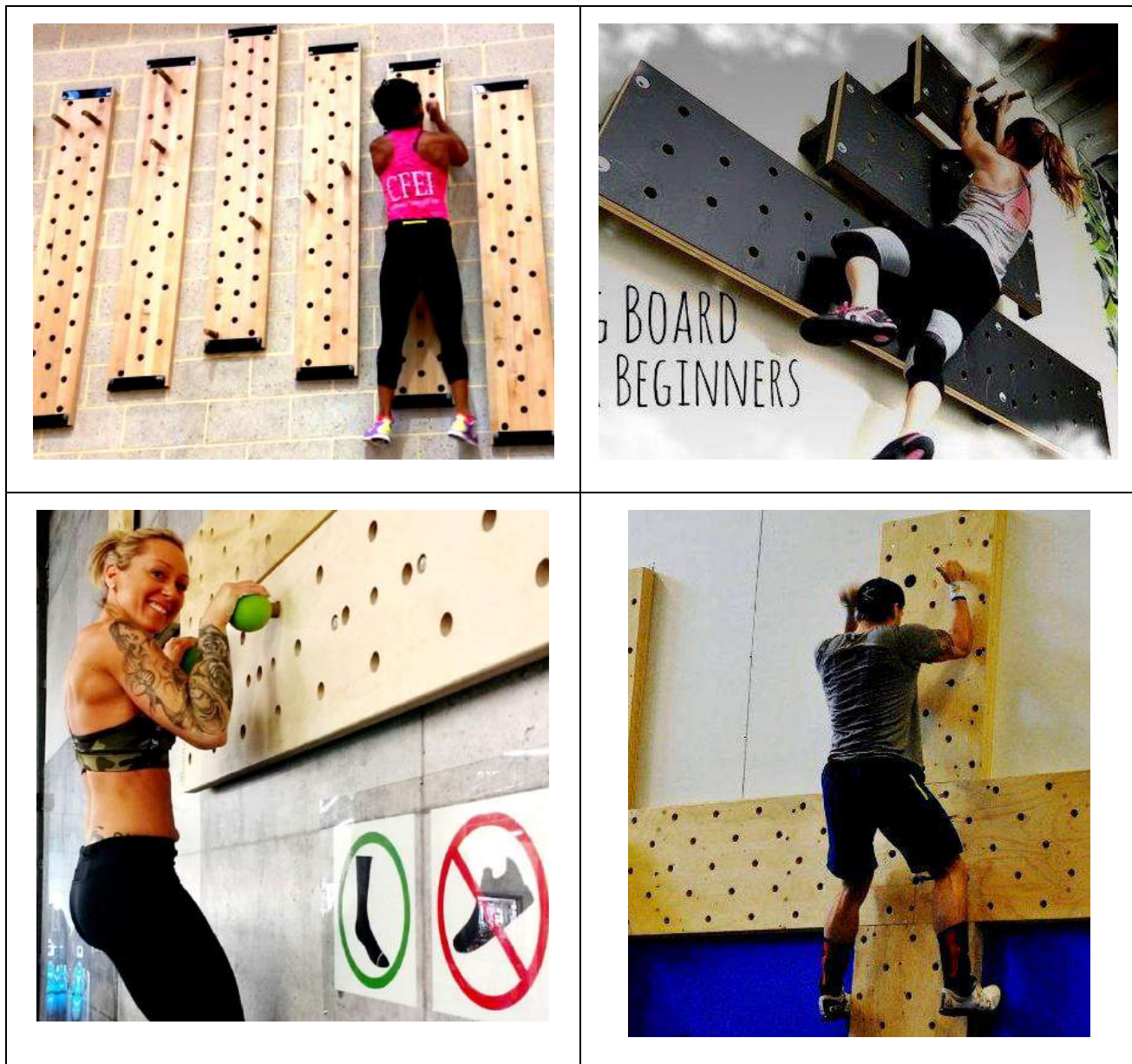
Уголок











## 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

<p>Веревки</p> 	<p>Страховочные карабины</p> 
<p>Система страховочная</p> 	<p>Закладные элементы – френды</p> 
<p>Устройство для подъема - жумар (зажим)</p> 	<p>Закладные элементы - закладки</p> 
<p>Каска</p> 	<p>Устройство для спуска – реверсо</p> 



 <p>Ледорубы</p>	 <p>Лесенки</p>
<p>Скальные крючья</p> 	 <p>Петли TRX</p>
 <p>Страховочное устройство для спуска «восьмерка»</p>	 <p>Оттяжки</p>

## Снаряжение для занятий ледолазанием и драйтулингом

