

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

«___» _____ 2018 г. № _____

Председатель _____ /О.А. Бережняя

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от _____ 2018 г. № _____

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
2018

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 Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством образования и науки РФ от 29.08. 2013 №1008), Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Данная программа составлена под реальные условия работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного 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 учащиеся желают продолжить обучение по данным дисциплинам по альпинизму (классический альпинизм, скайраннинг, ледолазание).

Цель и задачи программы

Цель – совершить с учащимися учебно-тренировочный поход с восхождением на вершину 1Б категории сложности в Хибинских горах Кольского полуострова для открытия третьего спортивного разряда по альпинизму.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить:

- с дисциплинами и видами альпинизма (классический альпинизм, скайраннинг, ски-альпинизм, ледолазание, драйтулинг);
- с правилами и приемами оказания помощи в горах (переломы, наложение жгута для остановки крови);
- с организацией самосброса из ледорубов;
- с организацией ледовых столбиков и проушин для страховки.

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;

Развивающие:

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

Адресат программы: учащиеся, прошедшие обучение по программе «Альпинизм».

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Возраст детей – 14-17 лет.

Объем программы: 216 часов.

Минимальное количество учащихся в группе: 10 человек.

Ожидаемые результаты обучения

По окончании обучения учащиеся

Предметные
будут знать:

- ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация), правила соревнований по спортивным дисциплинам альпинизма, классификацию маршрутов в Хибинских горах, правила организации и проведения восхождений;
- меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
- правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA;
- правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1-ой категории сложности;
- основы динамической страховки.
- меры по охране окружающей среды в горах;

уметь:

- уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1-2-ой категории сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3-4-ой категории сложности;
- уверенно и четко организовать самостраховку, используя выступы и забитые крючья (ИТО);
- организовать комбинированную страховку, выполнять приемы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки;
- передвигаться по снежным склонам, организуя страховку и самостраховку;
- передвигаться по ледовым склонам, организуя страховку и самостраховку;
- проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии;
- передвигаться в кошках по ледовому и скальному рельефам с организацией страховки;
- организовывать и работать с полиспастом.

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 «Спортивный судья».

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:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формы диагностики результатов обучения:

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

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	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Классический альпинизм.	10	70	80	
2.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины классического альпинизма. Единая всероссийская спортивная классификация на 2018-2021 г.г.	4	2	6	Обсуждение
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.	Участие в соревнованиях.	2	22	24	Результаты соревнований
3.	Ледолазание.	6	39	45	
3.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины ледолазания.	2	-	2	Обсуждение
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.	-	8	8	Результаты соревнований
3.5.	Драйтулинг.	1	7	8	Сдача зачета по пройденной теме
4.	Скайраннинг.	2	13	15	
4.1.	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины скайраннинга.	2	5	7	Обсуждение
4.2.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	-	8	8	Результаты соревнований
5.	Физическая подготовка.	-	54	54	
5.1.	Общая физическая подготовка.	-	28	28	
5.2.	Специальная физическая подготовка.	-	27	27	
5.3.	Контрольные нормативы.	-	3	3	Входная, итоговая диагностики
6.	Учебно-тренировочный поход.	4	10	14	Совершение восхождения на вершину 1Б категории сложности
7.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Итого:	26	190	216	

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 видеофильма 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 (80 часов)

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, вязка узлов. Подъемы, спуски по закрепленным веревкам, прохождение п-образных перил. Для чего служит грудная обвязка в страховочной системе. Изучение нового узла страховки «булинь», «двойной булинь». Использование скальных крючьев, станционных петель, закладных элементов, фрэндов, шлямбуров, скайфуков, скальных молотков, крюконог, оттяжек с карабинами, стремян, лесенок, регулируемых 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 верхней 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. Участие в соревнованиях (24 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (22 часа)

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

3. Ледолазание (45 часов)

3.1. Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины ледолазания (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Спортивные дисциплины ледолазания: скорость, трудность. Возрастные группы в ледолазании (мальчики-девочки, юноши-девушки, юниоры-юниорки). Разрядные требования. Возраст спортсмена для присвоения разрядов по ледолазанию. Возраст спортсмена для присвоения разрядов по ледолазанию. Юношеские спортивные разряды. 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 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. 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. Катапульта из ледобуров.

3.4. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

Отработка соревновательных техник. Участие в соревнованиях по ледолазанию.

Разбор соревнований.

3.5. Драйтулинг (8 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Драйтулинг - ледолазание по неледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования такого как «кошки», ледовый инструмент или айс-фиф. 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 (15 часов)

4.1. Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины скайраннинга (2 часа)

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 (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

Отработка соревновательных техник. Участие в соревнованиях по скайраннингу.

Разбор соревнований.

5. Физическая подготовка (58 часа)

5.1. Общая физическая подготовка (28 часов)

Практические занятия (28 часов)

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения (бег-кроссы, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжные гонки, упражнения с отягощениями и др.).

5.2. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Практические занятия (27 часов)

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение в силу специфики альпинизма как вида спорта. Альпинист находится в горах 1 месяц в году. Для того чтобы подготовиться к этому периоду наилучшим образом, достичь максимума спортивной формы, необходима планомерная специальная подготовка в течение всего года. В план подготовки необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинистам физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться.

5.3. Контрольные нормативы (3 часа)

Практические занятия (3 часа)

Сдача контрольных нормативов (ОФП, СФП, технические).

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, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организацию бивуаков, освоение технических и тактических правил и 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

1. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.

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, оз. 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.

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Спортивное помещение.

Занятия с учащимися должны проводиться в специально оборудованном зале.

2. Перечень основного снаряжения:

1. Личное:

- система страховочная
- скальные туфли
- мешок для магнезии
- карабины страховочные
- усы самостраховки
- петля-прусики для самостраховки
- устройство для страховки и спуска – «восьмерка», «лукошко»
- устройство для подъема – «жумар», зажим
- ледоруб
- каска
- коврик
- рюкзак
- горные ботинки
- специальная экипировка

2. Специальное:

- тренажер (скалодром)
- тренажеры (кампусборд, фингерборд)
- веревки (динамические, статические)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- крючья скальные
- крючья ледовые-ледобуры
- закладные элементы – френды, закладки
- оттяжки
- станционные петли
- «кошки» для прохождения ледовых маршрутов
- ледовый инструмент
- лесенки-педали

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 1);
 - 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, промежуточная 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, 1983.
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.: ФСП, 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. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: 2000.

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.

Приложение № 2

Контрольные нормативы**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):

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- 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 (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное 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
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	14	6.3	6.0 – 5.4	5.1	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		15	5.7	5.5-5.1	4.9	6.8	6.1-5.5	5.1
		16	5.3 и ниже	5.2	4.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
		17	5.2	4.8-4.4	4.2	6.3	5.9-5.4	5.0
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
Выносливость	6-ти минутный бег, (м)	14	1075	1200-1400	1525	925	1050-1250	1350
		15	1125	1250-1450	1575	925	1050-1250	
		16	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
		17	1275	1400-1600	1725	1025	1150-1350	1475
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	14	38	43	48	25	33	38

	(подъем туловища) из положения лёжа (раз, за 1 мин.)	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	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»	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
	Подтягивания на «зацепах»	14	6	10	14	5	8	12
		15	7	12	16	6	9	13
		16	9	14	18	7	10	14
		17	10	16	20	8	11	15
Скоростно - силовые	Прыжки на скакалке	14	100	105	115	110	115	125
		15	110	120	125	115	120	130
		16	115	120	130	120	125	135
		17	120	125	135	125	130	140

Приложение № 3

**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 голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
20. Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. 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:

1. Динамические
2. Статические
3. 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 неопредельными 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 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.
- 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, 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 разжимание 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 виса 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: гимнастическая, верхняя, нижняя.	
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. 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.
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 (полиспаг 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.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
 2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
 3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
 4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
 5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
 6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
 7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
 8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
- Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, и др.). электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Снаряжение

<p>Стропы и веревки</p> 	<p>Страховочные карабины и оттяжки</p> 
<p>Система страховочная</p> 	<p>Закладные элементы - френды</p> 
<p>Устройство для подъема - жумар (зажим)</p> 	<p>Скальные туфли</p> 
<p>Каска</p> 	<p>Устройство для спуска – реверсо</p> 
<p>Ледоруб</p> 	<p>Лесенки</p> 



Снаряжение для занятий ледолазанием и драйтулингом.