

Отдел образования Администрации Родионово -
Несветайского районаМуниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Родионово-Несветайского района спортивная школа «Радуга»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол от «01» июня 2023г.
№ 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Уровень программы: ознакомительный
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 6 до 16 лет
Срок реализации: 624 часа, 312 часов в год
Время реализации: с 01.09.2023 года по
31.08.2025 года
Разработчик:
Тренер-преподаватель Левада И.В.

х. Весёлый
2023год

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1. Учебный план для спортивно-оздоровительной группы.....	7
2.2. Содержание учебного плана.....	8
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Практическая подготовка	20
3.2. Условия реализации программы.....	21
3.3. Формы контроля и аттестации.....	20
3.4. Знания, умения и навыки, полученные обучающимися в ходе реализации программы.....	22
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
V. ДИГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	29
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная программа по скалолазанию (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 г.);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 3 апреля 2003 г. №27;
- Учебным планом МБУ ДО СШ «Радуга».

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности скалолазания, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями тренировки. Скалолазание можно отнести к новому, современному спорту, который очень быстро развивается, становится популярным среди детей школьного возраста. В наши дни скалолазание активно развивается в более чем 75 странах мира, входит в 20 самых популярных видов спорта на планете. Скалолазание включено в программу Олимпийских Игр.

Особенности скалолазания как вида спорта. В спортивном скалолазании существует несколько основных дисциплин: лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость и многоборье, а также различные дополнительные дисциплины, которые или объединяют, или немного видоизменяют эти основные дисциплины. В спортивном скалолазании на искусственном рельефе в настоящее время можно выделить следующие дисциплины: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг и многоборье. Также существуют и другие дисциплины, по которым проводятся официальные соревнования, например, такие как эстафета или дуэль.

Скорость – самый удобный параметр для определения победителя. Сложнокоординационные движения, выполненные на максимальной скорости на нависающем искусственном рельефе – очень зрелищный вид спорта. Это относится к дисциплине лазание на скорость.

Лазание на трудность – самый интересный и престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, требуют от спортсменов огромной силовой выносливости, владения разнообразными техническими приемами и умения правильно распределять силы на дистанции.

Боулдеринг – прохождение серии сложных проблемных трасс за определенное время без страховки. Боулдеринг позволил наглядно сравнить силу скалолазов и оказал большое влияние на рост технического мастерства спортсменов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершить выдающиеся, нестандартные движения. Является очень перспективным направлением в развитии спортивного скалолазания. Спортивное скалолазание имеет схожесть со сложно-координационными видами спорта, например, такими как фигурное катание или гимнастика.

Каждый раз спортсмен во время своего выступления самостоятельно выбирает и использует те способы прохождения трассы, выбирает технические приемы, которые он считает наиболее применительны к конкретной ситуации. Эту деятельность можно сравнить с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. В дисциплинах лазание на трудность и боулдеринг велика роль не только физических качеств (силы, быстроты, выносливости), но также и когнитивных качеств (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). В дисциплине лазание на скорость спортсмены демонстрируют уже заученные элементы, поэтому роль физической подготовке в этой дисциплине спортивного скалолазания выходит на первый план. Перечисленные выше особенности скалолазания показывают, что скалолазание развивает различные качества. На занятиях по скалолазанию дети под руководством педагогов приобретают разносторонние умения и навыки, развивают как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). Под влиянием тренировочных нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Цель: Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Скалолазание».

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания по истории зарождения и развития скалолазания как вида спорта;
- ознакомить с достижениями отечественных скалолазов на соревнованиях различных уровней;
- формировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания: изучить основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения и др.;
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- формировать умения организации самостоятельных занятий по скалолазанию во время досуговой деятельности;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах скалолазания.

Развивающие:

- способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
- развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для скалолазания;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

- воспитывать уважение к сверстникам и старшим; • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- формировать гражданско-патриотические качества личности; • воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;

- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.

- сформировать навыки здорового образа жизни.

Уровень освоения: ознакомительный

Объем и срок освоения программы: 624 (2 года)

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа

Тип занятий: комбинированные, теоретические, практические, контрольные, тренировочные, соревновательные и другие.

Форма обучения: очная

Адресат программы: дети 6-18 лет

Наполняемость группы: 15-28 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1. Учебный план для спортивно-оздоровительной группы 1-2 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов				Форма контроля, аттестации
		1 год обучения		2 год обучения		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Техника безопасности. Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.	1		1		журнал
2	Теоретическая подготовка	5		5		зачет
3	ОФП		160		160	Тесты КПН
4	СФП		62		62	Тесты КПН
5	ТБ и техника страховки		16		16	Текущий, на каждом занятии
6	Техническая подготовка		20		20	Показанный результат на соревнованиях
7	Тактическая подготовка		7		7	Показанный результат на соревнованиях
8	Психологическая подготовка		4		4	Отслеживание на занятиях, во время соревнований.
9	Контрольно-переводные нормативы		4		4	Декабрь, май
10	Участие в соревнованиях		15		15	Отслеживание и анализ результата
11	Врачебный контроль		2		2	диспансеризация
12	Тренировки на скальном рельефе и по индивидуальным планам		16		16	Показанный результат на соревнованиях
Итого		312		312		

Содержание учебного плана.

1. Модуль Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. Краткое пояснение целей и задач программы на текущий учебный год. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий скалолазанием. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий скалолазанием.

Практическая часть. Первый год - Ознакомление с местами проведения занятий, ознакомление со скалодромом, необходимым инвентарем и оборудованием. Краткие сведения о правилах поведения на скалодроме. Правила личной гигиены, спортивная форма для занятий скалолазанием. Медицинский допуск к занятиям. Второй год – тестирование по общей физической и специальной подготовке.

2. Модуль Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть. Темы: История возникновения скалолазания как вида спорта. История развития скалолазания в России и за рубежом. Место скалолазания в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятие в скалолазании. Разновидности спортивного скалолазания, особенности, различия. Правила соревнований. Значение занятий скалолазанием в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия скалолазанием как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных скалолазов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Классификация технических элементов, используемых в скалолазании. Понятие осуществления страховки в скалолазании в различных дисциплинах. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Работа со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании. Особенности скалолазания на искусственном и естественном рельефе. Понятие о травмах и их предупреждение. Гигиенические знания и навыки.

3. Модуль Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Упражнения для формирования правильной осанки. Подбор упражнений, основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия темп, интервал, амплитуда, подходы, серии, повторения, сеты, круги. Значение общей физической подготовки в гармоничном развитии организма человека. Подводящие и подготовительные упражнения общей физической подготовки необходимые для освоения основных двигательных действий в скалолазании.

Понятие основных составляющих физической подготовки (силы, выносливости, быстроты, координации/ловкости и гибкости) и их необходимости для скалолаза. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Практическая часть: ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороны стопы, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, с подскоками; бег – гладкий, с ускорением, правым и левым боком с приставными шагами, с прыжками и подскоками, переменный бег; комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов – рывки, наклоны, повороты, вращения, махи, с различной амплитудой и скоростью выполнения; комплексы упражнений для развития гибкости. комплексы упражнений с применением дополнительных предметов: прыжки на скакалке, одинарные, двойные; броски набивного мяча перед собой, из-за головы, сбоку, переползания на скамейке лицом вниз, спиной вниз; комплексы упражнений для развития мышц кора: динамические планки, динамические гимнастические мосты. Комплексы упражнений для развития мышц рук и ног. подвижные игры: эстафета с прыжками, перетягивание каната, эстафеты беговые, прыжковые. Примеры упражнений и подвижных игр приведены в Приложениях «Примеры средств и методов развития необходимых для скалолаза качеств» и «Подвижные игры на скалодроме и в зале, которые могут быть использованы для улучшения навыков и умений необходимых для скалолазания».

4. Модуль Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Характеристика специальных средств подготовки скалолаза. Формы и методы формирования физических качеств необходимых скалолазу. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества скалолаза. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Различные комплексы для развития скоростно-силовых способностей нижней и верхней частей тела, в том числе с использованием дополнительного оборудования: наклонной шведской стенки, перекладины, кампусборда и системборда. Упражнения для развития максимальной силы. Различные комплексы упражнений, которые развивают максимальную силу необходимую в скалолазании, в том числе с использованием специального оборудования: фингерборды, перекладины, разноуровневые перекладины, специальные тренажеры для тренировки определенных видов хватов, используемых в скалолазании. Упражнения для развития общей выносливости и силовой выносливости. Различные комплексы специальных упражнений направленные на развитие выносливости мышц нижней и верхней части тела, в том числе с применением методов работы по станциям, интервального и

игрового метода. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и координации. Комплексы упражнений, в том числе с использованием специального оборудования: специальных платформ для работы балансом тела и других предметов для моделирования и развития навыков необходимых для развития ловкости в скалолазании. Упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов. В том числе специальные комплексы, которые подготавливают скалолазов к выполнению специфических движений свойственных только скалолазанию. Примеры упражнений по специальной физической подготовке приведены в Приложении «Примеры средств и методов развития необходимых для скалолаза качеств».

5. Модуль Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Классификация и характеристика видов хватов, способов постановки ног, технических элементов. Основные термины, используемые в скалолазании. Методика выполнения базовых технических элементов скалолазания. Особенности, связанные с основными дисциплинами скалолазания: лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием необходимым скалолазу во время лазания. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в скалолазании. Стратегия и тактика прохождения трассы в различных дисциплинах скалолазания.

Практическая часть: Базовые понятия в позициях тела скалолаза и основы работы корпуса в базовых движениях на скалодроме. Взаимодействие и взаимосвязь основных частей тела (стопа, ноги, таз, корпус, руки) необходимых для базовых движений в скалолазании. Отработка навыков использования в лазании различных видов хватов руками, отличающихся по форме зацепов (ручка, пассив, полка и т.д.), по направлению удержания (подхват, откидка, на плечо, и т.д.) и по способу удержания (открытый, закрытый, ладонью, крючком, заклинивание и т.д.). Отработка навыков постановки ног во время лазания в зависимости от направления стопы (наружу, внутрь, на носочках и т.п.), от способа соединения с зацепом (на носочках, в трение, в трение на микрополке и т.п.) и способа постановки стопы на зацеп (обычный шаг, смена ног, вкрест, заклинивание и т.д.) Изучение основных технических элементов в лазании в зависимости от движений. Передний шаг включает в себя следующие разновидности: высокий шаг (базовый, с выкатом ноги к руке, одноименная нога-рука, с перехватом рукой вкрест и др.), работа пяткой (обычная, нога к руке, удержание тела/цепляние, обжимка с двух сторон, выкат с выдавливанием тела и др.), цепляние носком (для удержания тела, одна нога давит/другая цепляет), всего тела, двумя руками, удержание зацепов на сжатие), прыжок (на одну руку, на две руки, косой прыжок, с удержанием зацепов на сжатие, с подшагиванием, зашагивание, в сторону, с раскачкой/замахом и др.). Задний шаг. Шаг с подкручиванием колена легким или глубоким. Комбинация переднего и заднего шага. Такие разновидности движений как:

противодействие (спина и ноги, работа в щелях и каминах, откидка, на плечо), флажок (внутренний, наружный, с махом), выдавливание (с вылазом, с упором в потолок, с динамическим финишем, из угла или распора), заклинивание (пальца, руки, ладони, ноги, тела), другое (фигура «четверка»), координация (встать с выдавливанием, перебежка по стене, прыжок на зацеп, тройной перехват и др.). Особенности, связанные с техникой срыва, падения в зависимости от дисциплины скалолазания. Умение работать с напарником в лазании на трудность. Верхняя и нижняя страховка. Особенности работы, связанные с верхней и нижней страховкой как лазающего, так и того, кто страхует. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием. В том числе работа с веревкой, основными узлами, которые используются в скалолазании, страховочными устройствами. Примеры упражнений по технической подготовке приведены в Приложении «Примеры средств и методов развития необходимых для скалолаза качеств».

6. Модуль Соревновательная (интегральная) подготовка

Теоретическая часть: Инструктаж по технике безопасности по время участия в соревнованиях по скалолазанию. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Основные роли на соревнованиях и их зоны ответственности (организаторы, судьи, участники, представители команд, тренеры, зрители, волонтеры). Стратегический и тактический план в зависимости от особенностей соревнований. Правила соревнований и особенности, связанные с той или иной дисциплиной скалолазания. Организация соревнований. Психологический настрой во время соревнований. Режим и питание до соревнований и во время соревнований. Спортивная форма. Средства восстановления после соревнований. Анализ собственного результата. Интегральная подготовка: Игры по правилам соревнований. Лазание на скорость: классический формат, эталонная трасса. Лазание на трудность. Тактика и техника перемещения по соревновательной трассе. Особенности, которые связаны с организацией соревнований и раундом соревнований. Технические и тактические особенности организации лазания в дисциплине лазание на трудность связанные с соревновательным режимом работы. Боулдеринг. Проведение квалификации, полуфиналов и финалов в различных соревновательных форматах. Тактика и стратегия поведения спортсмена в зависимости от формата проведения соревнований, раунда и других организационных особенностей.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

7. Модуль Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации.

Практическая часть: Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в опросах по теоретическим вопросам.

8. Модуль Учебно-тренировочные занятия на естественных скалах.

2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график 1,2 года обучения. «Скалолазание»

Таблица 2

№ п/п		Количество часов					Форма контроля, аттестации
		1 год обучения		2 год обучения		Всего	
		Теория	Практика	Теория	Практика		
1. Раздел 1 / Модуль «Техника безопасности.» 1ч.(2ч.)							
1.1	Вводный инструктаж и задачи на предстоящий учебный год.	1		1		2	Журнал
2. Раздел 2 /Модуль «Теоретическая подготовка» 5ч.(10ч.)							
2.1	Введение в программу.	1		1		2	
2.2	История возникновения скалолазания как вида спорта. История развития скалолазания в России и за рубежом. Место скалолазания в Олимпийском движении.	1		1		2	Устный опрос

2.3	Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятие в скалолазании. Разновидности спортивного скалолазания, особенности, различия.	1		1		2	Устный опрос
2.4	Разновидности спортивного скалолазания, особенности, различия. Правила соревнований. Значение занятий скалолазанием в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.	1		1		2	Устный опрос
2.5	Роль соревнований в спортивной подготовке юных скалолазов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Классификация технических элементов, используемых в скалолазании.	1		1		2	Устный опрос

3. Раздел 3 / Модуль «Общая физическая подготовка» 160ч.(320ч.)

3.1	Упражнения для формирования правильной осанки. Подбор упражнений, основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных		35		35	70	Практическая работа по систематизации знаний
-----	--	--	----	--	----	----	--

	занятий.						
3.2	Понятия темп, интервал, амплитуда, подходы, серии, повторения, сеты, круги. Значение общей физической подготовки в гармоничном развитии организма человека.		35		35	70	Практическая работа по систематизации знаний
3.3	Подводящие и подготовительные упражнения общей физической подготовки необходимые для освоения основных двигательных действий в скалолазании.		30		30	60	Практическая работа по систематизации знаний
3.4	Понятие основных составляющих физической подготовки (силы, выносливости, быстроты, координации/ловкости и гибкости) и их необходимости для скалолаза.		55		55	110	Практическая работа по систематизации знаний
3.5	Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.		5		10	15	Практическая работа по систематизации знаний
4. Раздел 4 /Модуль «Специальная физическая подготовка» 62ч.(124ч.)							
4.1	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Различные комплексы для развития скоростно-силовых способностей		12		12	24	Практическая работа по систематизации знаний

	нижней и верхней частей тела, в том числе с использованием дополнительного оборудования: наклонной шведской стенки, перекладины, кампусборда и системборда. Упражнения для развития максимальной силы. Различные комплексы упражнений, которые развивают максимальную силу необходимую в скалолазании, в том числе с использованием специального оборудования: фингерборды, перекладины, разноуровневые перекладины, специальные тренажеры для тренировки определенных видов хватов, используемых в скалолазании.						
4.2	Упражнения для развития общей выносливости и силовой выносливости. Различные комплексы специальных упражнений направленные на развитие выносливости мышц нижней и верхней части тела, в том числе с применением		12		12	24	Практическая работа по систематизации знаний

	методов работы по станциям, интервального и игрового метода.						
4.3	Упражнения для развития быстроты.		12		12	24	Практическая работа по систематизации знаний
4.4	Упражнения для развития ловкости и координации. Комплексы упражнений, в том числе с использованием специального оборудования: специальных платформ для работы балансом тела и других предметов для моделирования и развития навыков необходимых для развития ловкости в скалолазании.		13		13	26	Практическая работа по систематизации знаний
4.5	Упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов. В том числе специальные комплексы, которые готовят скалолазов к выполнению специфических движений свойственных только скалолазанию.		13		13	26	Практическая работа по систематизации знаний
5. Раздел 5 / Модуль «Техника страховки и техническая подготовка» 36ч.(72ч.)							
5.1	Базовые понятия в позициях тела скалолаза и основы работы корпуса в базовых движениях на скалодроме. Отработка навыков использования в лазании различных видов хватов		5		5	10	Практическая работа по систематизации знаний

	руками. Отработка навыков постановки ног. Отработка навыков техники верхней страховки.						
5.2	Передний шаг. Включает в себя следующие разновидности: высокий шаг (базовый, с выкатом ноги к руке, одноименная нога-рука, с перехватом рукой вкрест и др.), работа пяткой (обычная, нога к руке, на сжатие), Отработка навыков техники нижней страховки.		4		4	8	Практическая работа по систематизации знаний
5.3	удержание тела/цепляние, обжимка с двух сторон, выкат с выдавливанием тела и др.), цепляние носком (для удержания тела, одна нога давит/другая цепляет), всего тела, двумя руками, удержание зацепов. Отработка навыков техники гимнастической страховки.		4		4	8	Практическая работа по систематизации знаний
5.4	прыжок (на одну руку, на две руки, косой прыжок, с удержанием зацепов на сжатие, с подшагиванием, зашагивание, в сторону, с раскачкой/замахом и др.).		5		5	10	Практическая работа по систематизации знаний
5.5	Задний шаг. Шаг с подкручиванием колена легким или		4		4	8	Практическая работа по систематизации

	глубоким. Комбинация переднего и заднего шага.						ции знаний
5.6	Такие разновидности движений как: противодействие (спина и ноги, работа в щелях и каминах, откидка, на плечо), флажок (внутренний, наружный, с махом),		4		4	8	Практическа я работа по систематиза ции знаний
5.7	выдавливание (с вылазом, с упором в потолок, с динамическим финишем, из угла или распора),		5		5	10	Практическа я работа по систематиза ции знаний
5.8	Заклинивание (пальца, руки, ладони, ноги, тела), другое (фигура «четверка»), координация (встать с выдавливанием, перебежка по стене, прыжок на зацеп, тройной перехват и др.).		5		5	10	Практическа я работа по систематиза ции знаний
6. Раздел 6 / Модуль «Соревнования, тактическая и психологическая подготовка» 26ч.(52ч.)							
6.1	Стратегический и тактический план в зависимости от особенностей соревнований...	3		3		6	соревновани я
6.2	Тактика и стратегия поведения спортсмена в зависимости от формата проведения соревнований, раунда и других организационных особенностей.		4		4	8	соревновани я
6.3	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных		15		15	30	соревновани я

	играх.						
6.4	Психологическая подготовка. Психологический настрой во время соревнований.		4		4	8	соревнования
7. Раздел 7 / Модуль «Контрольные занятия (КПН), врачебный контроль»6ч (12ч.)							
7.1	КПН декабрь		2		2	4	практика
7.2	КПН май		2		2	4	практика
7.3	Врачебный контроль		2		2	4	практика
8. Раздел 8 / Модуль «Учебно-тренировочные занятия на естественных скалах»16ч. (32ч.)							
8.1	Учебно-тренировочные занятия на естественных скалах.		14		14	28	Практическая работа по систематизации знаний
8.2	ТБ и ТС на скалах	2		2		4	Практическая работа по систематизации знаний
Итого		312		312		624	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

Непрерывность освоение обучающихся Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых в п. Зайцевка Красносулинского района 10-14 дней, сборы учебно-тренировочные в Крыму, п. Краснокаменка скала Красный камень и Никитинский скальный массив сроком от 14 до 21 дня.

Минимальный перечень материального обеспечения тренировочного процесса при проведении занятий по скалолазанию на искусственном скалодроме:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;

2. Специальное снаряжение:

- искусственный скалодром;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты, зоны приземления;

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Перечень материального обеспечения тренировочного процесса при проведении занятий по скалолазанию на естественном скалодроме:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- карабин с муфтой;
- каска;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;

- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда по сезону.

2. Специальное снаряжение:

- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Кадровое обеспечение

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, а так же тренер - преподаватель обязан проходить курсы повышения квалификации не реже чем 1 раз в три года.

3.2. Формы контроля и аттестации

Нормативы по теоретической, общей и специальной физической подготовке для приема и перевода на этапы обучения

Главным критерием приема и перевода является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование (нормативы по ОФП и СФП).

Зачет - выставляется при положительных ответах на половину представленных вопросов.

Незачет – если учащийся не ответил на половину вопросов представленных на зачете.

Перевод обучающегося на следующий этап реализации программы осуществляется на основании переводных нормативов (Приложение №1) и с учетом выполненного или подтвержденного разряда. По результатам сданных нормативов в конце учебного года они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа (не более чем на 1 год). Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Медико-биологический контроль

Спортивно-оздоровительные группы. Главной задачей на этом уровне является самоконтроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций педагога. В начале учебного года обучающиеся спортивных школ проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития.

3.3. Планируемые результаты.

За время обучения по программе «Скалолазание» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате учебно-тренировочной деятельности у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. А также занятия окажут положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления. В результате занятий и полученных в процессе подготовки знаний и умений обучающиеся обретут уверенность в собственных силах.

В результате освоения программы «Скалолазание» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития скалолазания как вида спорта;
- достижения отечественных скалолазов на международных соревнованиях;
- о влиянии занятий физической культурой, в частности скалолазания, на гармоничное развитие личности человека;
- правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- основы формирования здорового образа жизни;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- методику развития основных физических качеств и способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация/ловкость) и формирования жизненно важные двигательных навыков и умений;
- терминологию и правила соревнований по скалолазанию;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- основы общей и специальной физической подготовки в скалолазании;
- методику обучения навыкам и умениям в скалолазании;
- основы тактических действий;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;

- методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений
- методику организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

В результате освоения программы «Скалолазание» обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать базовые технические элементы скалолазания, в том числе основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения, используемые в скалолазании;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- демонстрировать умения решения тактических задач во время учебных и официальных соревнований по скалолазанию;
- демонстрировать основы организации страховки в различных дисциплинах скалолазания;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- организовывать и проводить учебные соревнования по скалолазанию;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время учебных и официальных соревнований по скалолазанию.

По окончании обучения по предпрофессиональной программе обучающемуся (выпускнику) выдается подтверждающих документ, утвержденный локальным актом учреждения.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы (лазание на трудность и боулдеринг)

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.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств (лазание на скорость)

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, что бы 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.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений (боулдеринг)

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.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств (лазание на трудность)

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.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития 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 лазанья 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.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. 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 (перелазанья) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для групп начальной подготовки, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения обучающимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний обучающихся техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

Общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные

характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивно-оздоровительный	70-80	30-20

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная подготовка включает упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на кампусборде (специальная доска для подтягивания), зацепах, турнике, шведской стенке, скамейке.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 3

Морфо-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Быстрота	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Скоростная выносливость					+	+	+	
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+						
Равновесие	+	+						

V. ДИОГНАСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

- Наблюдение.
- Собеседование.
- Спортивные достижения учащихся.
- Мини-соревнования и контрольные упражнения по скалолазным навыкам.
- Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год).

Участие в районных соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.

Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая и рекомендуемая литература

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.- метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.
3. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки - М: Спорт, 2016 - 384 с.
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. - 2015. - № 1 (36). - С. 55-62.
5. Ваваев А.В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А.В.Ваваев – М. Спор, 2019. – 128 с.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.
7. Котченко Ю.В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса. Севастополь, 2018. - 288 с. 21
8. Котченко Ю.В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании /Ю.В.Котченко/ Вестник спортивной науки. – 2016. –№2 – с. 14-17
9. Котченко Ю.В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании: монография. – СПб. ООО Изд. дом Сатори, 2017 – 229 с.
10. Краморов Д.И, Байковский Ю. В. Динамика развития скалолазания как вида спорта. науч. статья «Экстремальная деятельность человека» - 2019 - № 4(54) стр 49-57.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., стереотип. – СПб: Лань, 2010.
13. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987

14. Правила вида спорта «скалолазание». Утверждены приказом Минспорта России от «31» декабря 2013 г. № 1140
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. —К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с."
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
17. Рассел, Д.Скалолазание / Д. Рассел – М. Книга по требованию, 2012.
18. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. Утвержден приказом Минспорта России от 16.06.2014 г. №472
20. Федерация Скалолазания России. Официальный сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.c-f-r.ru/>
21. Федерация Скалолазания международная IFSC - International Federation of Sport Climbing. Официальный сайт международной федерации спортивного скалолазания: <https://www.ifsc-climbing.org/>
22. "Инспекция СИЗ. Практическое руководство для периодических проверок средств индивидуальной защиты от падения с высоты, для спасательных работ и альпинизма". CAMP spa. www.camp-russia.ru. 2020 г.

Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.
2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.
3. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990. - 256 с.
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

Для родителей:

- 1.Краморов Д.И, Байковский Ю. В. Динамика развития скалолазания как вида спорта. науч. статья «Экстремальная деятельность человека» - 2019 - № 4(54) стр 49-57.
- 2.Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987
- 3.Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
- 4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. Утвержден приказом Минспорта России от 16.06.2014 г. №472
- 5.Котченко Ю.В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании: монография. – СПб. ООО Изд. дом Сатори, 2017 – 229 с.

Приложение №1
к Дополнительной общеобразовательной
Общеразвивающей программа
Физкультурно-спортивной
Направленности «Скалолазание»

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах**

Баллы	Бег 30 м. (с)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/30)	Приседания руки вперед (раз/30 сек.)	Вис на перекладине (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Наклон вперед в положении сед (см.)
1	6,6	5	1	8	8	10	120	1
2	6,4	6	2	10	10	20	130	2
3	6,2	8	4	12	12	30	140	3
4	6,0	10	6	14	14	40	150	4
5	5,8	12	8	16	16	50	160	5
6	5,7	15	10	18	18	60	170	6
7	5,6	16	12	20	20	90	180	7
8	5,5	17	14	24	22	120	190	8
9	5,4	18	16	28	24	150	200	9
10	5,3	19	18	30	26	180	210	10
11	5,2	20	20	31	28	210	215	11
12	5,1	21	22	32	30	240	220	12
13	5,0	22	24	33	31	270	225	13
14	4,9	23	26	34	32	300	230	14
15	4,8	24	28	35	33	330	235	15
16	4,7	25	30	36	34	360	240	16
17	4,6	27	32	37	35	390	245	17
18	4,5	29	33	38	36	410	250	18
19	4,4	30	34	39	37	440	255	19
20	4,3	32	35	40	38	500	260	20

Зачетные вопросы по теоретической подготовки.

Этап обучения	Темы теоретической подготовки	Основные понятия по темам	результат
СОГ	Изучение правил техники безопасности на занятиях и правил пожарной безопасности. Определение скалолазания как деятельности. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Работа с верёвкой, узлы. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника страховки.	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение. "Основные узлы" применяемые в скалолазании. Различные виды верёвок, способы работы с верёвкой, способы маркировки верёвки. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг. Виды соревнований. Правила соревнований. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе.	зачет / незачет

Приложение №1
к Дополнительной общеобразовательной
Общеразвивающей программа
Физкультурно-спортивной
Направленности «Скалолазание»

Глоссарий терминов.

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

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

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

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

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

Дэдпойнт (Deadpoint) – удержание зацепа в конце динамичного движения, как бы находясь в состоянии невесомости.

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

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

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли.

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

Мизер – очень маленькая зацепка.

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

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

Откидка – зацепка, работающая вбок.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины.

Пассив – пологая зацепка без активной части.

Подхват – зацепка, которую удобно брать снизу.

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

Рукоход – трасса, которая лезется только на руках.

Системборд - тренажёр размещается на наклонном фанерном щите. Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

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

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

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

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

Узел Восьмерка – специальный узел, требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

Фингерборд – тренажер для развития силы пальцев. Доска с множеством зацепов.

Щипок – зацепка, которую удобно брать, сжимая с двух сторон и используя большой палец.

Инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме.

1. Общие положения.

1.1 Скалолазание требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый обучающийся.

1.2 Настоящая инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий занятий. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.

1.3 Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех обучающихся.

1.4 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома педагога.

1.5 Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время занятий скалолазания.

1.6 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, обучающийся обязан обратиться за разъяснением к педагогу и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

1.7.К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой.

1.8Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании и наличия специальных матов при лазании

боулдеринга, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

1.9 Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

1.10. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу.

1.11. Каждый должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.12. О каждом несчастном случае, необходимо сообщить педагогу.

2. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

2.1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая другим обучающимся заниматься и создавать дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

2.3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму.

2.4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

2.5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

2.6. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.

2.7. Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

2.8. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания.

2.9. Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепов.

2.10. В зонах сильного нависания запрещается лазание с верхней страховкой.

2.11. Запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме.

- 2.12. Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
- 2.13. Запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора, педагога.
- 2.14. Запрещено находиться и лазать на секторах, обозначенных знаком «закррито».
- 2.15. Запрещается залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции.
- 2.16. Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.
- 2.17. Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
- 2.18. Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.
- 2.19. Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома.
- 2.20. Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

3 Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой

- 3.1 «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.
- 3.2. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
- 3.3. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.
- 3.4. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
- 3.5. Страховочная веревка должна быть прикреплена к обучающему узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прицелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.
- 3.6 При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.
- 3.7 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- 3.8. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.
- 3.9. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

- 3.10. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.
- 3.11. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.
- 3.12. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин.
- 3.13. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- 3.14. В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.
- 3.15. При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.
- 3.16. При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.
- 3.17. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.
- 3.18. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.
- 3.19. Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4 Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой.

- 4.1. «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний.
- 4.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.
- 4.3. Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.
- 4.4. Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.
- 4.5. Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.
- 4.6. Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

- 4.7. Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора.
- 4.8. Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.
- 4.9. Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.
- 4.10. Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.
- 4.11. Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.
- 4.12. Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспада» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспада.
- 4.13. Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку.
- 4.14. Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
- 4.15. Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
- 4.16. Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.
- 4.17. Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.
- 4.18. Страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей.
- 4.19. Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).
- 4.20. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.
- 4.21. Для исключения возможности падения, лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.
- 4.22. Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

5 Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале.

- 5.1. «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими

навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.

5.2. Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.

5.3. Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

5.4. Запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.

5.5. Перед началом прохождения трассы пользователь обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других посетителей, как лазающих, так и находящихся внизу.

5.6. Запрещается спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

5.7. При падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком).

5.8. Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

5.9. В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела.

5.10. Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.

5.11. В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.

5.12. Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.

5.13. Обучающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих.

5.14. Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах.

5.15. При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6 Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой.

6.1. «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком.

6.2. Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства.

6.3. Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки обучающихся в возрасте до 10 лет.

- 6.4. Обучающиеся в возрасте до 18 лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии инструктора или педагога.
- 6.5. Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.
- 6.6. При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.
- 6.7. После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.
- 6.8. Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.
- 6.9. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».
- 6.10. Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить педагогу.
- 6.11. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.
- 6.12. Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора.
- 6.13. Обучающийся, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.
- 6.14. После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.
- 6.15. В начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщелкивания в автоматическую страховку.

7 Правила техники безопасности после окончания занятия.

- 7.1. Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить педагогу.
- 7.2. Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.
- 7.3. Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить педагогу.

8 Правила поведения при травмоопасных случаях.

- 8.1. Обратиться к дежурному администратору, педагогу или любому другому сотруднику с описанием ситуации.
- 8.2. Администратор, педагог в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и оказывает первую доврачебную помощь.

Примерные средства и методы развития необходимых для скалолаза качеств

В качестве средств подготовки скалолаза используются:

- Избранные соревновательные упражнения (собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы)
- Специально подготовительные упражнения (включая соревновательные элементы и сходные)
- Общеподготовительные упражнения (как приближенные по форме к специально подготовительным, так и существенно отличающимся)

Основные методы, которые используются в подготовке юных скалолазов: словесный, наглядный и практический. К словесным методам, применяемым на занятиях, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы, используемые на занятиях, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог. В практике также широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы.

Методы практических упражнений направлены как на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для скалолазания, так и на развитие двигательных качеств. В процессе занятий упражнения используются в рамках следующих методов: непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный — предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала техникотактических приемов и ситуаций.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям скалолаза, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности скалолаза.

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в общей физической подготовке:

Упражнения для развития силы мышц спины и рук.

Подтягивания: Начинаящим. Для тех, кто не умеет подтягиваться.

1. Обратные подтягивания. Упражнение может выполняться на перекладине, кольцах или петлях TRX. Возьмитесь за кольца параллельным хватом-ладони смотрят друг на друга. Лицо направлено вверх, опора на пятки, корпус прямой, таз подкручен внутрь. Сгибая руки в локтях, максимально подтяните корпус

вверх, локти направлены назад и в пол, плавно вернитесь в исходное положение.

2. Негативные подтягивания. Залезть при помощи шведской стенки и, взявшись за турник обратным хватом, повиснуть в верхнем блоке, плавно, отсчитывая про себя 8 счетов, опуститься на прямые руки. Повторить.

3. Прыжковые подтягивания. Встать под турником, подняв руки в направлении перекладины. Подпрыгнуть вверх и схватиться в прыжке за турник согнутыми в локтях руками. Плавно выпрямить руки, отпустить перекладину и повторить, вновь начав с прыжка. Постепенно прыгать все ниже и все больше усилий прикладывать руками, чтобы занять исходное положение.

4. Подтягивания с резиной сверху. Повесить на турник резиновый амортизатор. Взяться за перекладину, упираясь ногой в петлю амортизатора. Пользуясь помощью со стороны резинки, подтянуться вверх. Плавно вернуться в исходное положение и повторить. Для детей, которые могут подтянуться 8-10 раз прямым хватом.

Подтягивания во всевозможных вариациях.

1. Подтягивания обратным хватом. Повиснуть на перекладине, хват ладонями на себя. Взгляд вверх, чуть прогнуться в грудном отделе позвоночника. Подтянуться вверх, согнув руки так, чтобы подбородок поднялся чуть выше перекладины. Плавно вернуться в исходное положение и повторить. Регулярное выполнение этого упражнения является профилактикой травм плечевых суставов.

2. Подтягивания прямым хватом. Хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повиснуть на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянуться вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернуться в исходное положение и повторить.

3. Подтягивания широким хватом. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Сводя лопатки, подтянуться вверх и постараться коснуться турника верхней частью груди. Плавно вернуться в исходное положение и повторить.

4. Подтягивания разнохватом. Взяться за перекладину разнохватом — ладонь одной руки направлена на себя, а ладонь другой — от себя. Выпрямить руки, прогнуться в грудном отделе и направить взгляд на турник. Сгибая руки, подтянуться как можно выше. Вернуться в исходное положение и повторить. На каждом подходе менять расположение рук, чтобы создавать равномерную нагрузку на спину.

На следующем уровне можно переходить к следующему блоку упражнений. Этот блок решает сразу несколько разных тренировочных задач, развивая не только силу и выносливость, но и сердечно-сосудистую систему, а также координацию.

1. Диагональные подтягивания. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Подтянуться вверх, одновременно смещаясь влево так, чтобы подбородок поравнялся с кистью левой руки. Вернуться в исходное положение и повторить в другую сторону.

2. Круговые подтягивания. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее широким хватом. Подтянуться к левой руке. Теперь, не опускаясь вниз, переместить тело вправо — к правой руке. Опуститься на прямые руки, вернувшись в исходное положение. Теперь выполнить упражнение в обратном порядке: сначала к правой руке, а затем уже к левой.

3. Подтягивания с 3 паузами. Взяться за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повиснуть на прямых руках. Согнуть руки до прямого угла между плечами и предплечьями и задержаться в этом положении на 2 счета. Теперь подтянуться до конца и задержаться в верхней точке на 2 счета. Разогнуть руки до прямого угла между плечами и предплечьями и вновь зафиксировать это положение на 2 счета. Вернуться в исходное положение.

4. Подтягивания с уголком. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее прямым хватом на ширине плеч. Поднять чуть согнутые в коленях ноги до параллели с полом — это исходное положение. Согнуть руки в локтях и подтянуться вверх, сохраняя положение ног. Плавное вернуться в исходное положение и повторить.

5. Бёрпи с подтягиваниями. Данное упражнение не только развивает ловкость, но и повышает выносливость. Встать под перекладиной, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам. Принять упор сидя, ладони в пол. Прыжком принять положение упора лежа. Сделать одно отжимание. Прыжком вернуться в упор сидя. Подпрыгнуть и, схватившись за перекладину, подтянуться. Выпрямить руки и мягко спрыгнуть на землю.

Упражнения для развития силы мышц ног. На первом этапе.

1. Перекаты нижние.

2. Перекаты верхние.

3. Выпады на месте назад. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать правой ногой широкий шаг назад, поставив её на полупальцы и коснуться коленом пола, сохраняя равновесие. Вернуться в исходное положение. Следить за тем, чтобы угол в колене передней ноги был 90 градусов.

4. Выпад на месте с ногой на опоре. Встать спиной к шведской стенке, положить подъём левой ноги на перекладину на уровне колена. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

5. Стульчик. Статическое упражнение для развития силы ног. Прислониться спиной к стене, сделать шаг от стены и присесть на воображаемый стул, ноги на ширине бёдер, угол в тазобедренных и коленных суставах 90 градусов. Спина полностью прижата к стене, руки вдоль корпуса. Оставаться в таком положении от 1- 3 минут. Для усложнения можно держать прямые или скрещенные и согнутые в локтях руки перед собой. Делать подъёмы на полупальцы. Держать попеременно прямую ногу перед собой.

6. Зашагивания на тумбу. Поставить правую ногу на всю стопу на тумбу и, стараясь не отталкиваться левой ногой от пола, подняться вверх выпрямляя опорную правую. Сохраняя равновесие можно подступить левой ногой, либо не подступая, плавно опуститься вниз на левую ногу. Повторить 12-20 раз на каждую ногу. Сложность упражнения варьируется высотой опоры.

7. Подъём на полупальцы. Ноги вместе, выполнить подъём на высокие полупальцы с секундной фиксацией наверху и, сохраняя равновесие, вернуться в исходное положение. Повторить в быстром темпе от 25 – 30 раз.

8. Подъём на полупальцы на одной ноге. Стать на одной ноге, другая согнута в колене. Выполнить подъём на высокие полупальцы с секундной фиксацией наверху и, сохраняя равновесие, вернуться в исходное положение. Повторить в быстром темпе от 20 – 25 раз, на каждую ногу.

На втором этапе, для более подготовленных детей, можно использовать следующие упражнения:

1. Функциональный выпад в TRX. Встать спиной к TRX. Петли отрегулировать на высоте колена, положить подъём левой ноги в петлю. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

2. Функциональный выпад в TRX с выпрыгиванием. Встать спиной к TRX. Петли отрегулировать на высоте колена, положить подъём левой ноги в петлю. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, и из приседа выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

3. Проходка. Сделать выпад вперёд правой ногой /угол в колене передней ноги 90 градусов коснуться левым коленом пола и вставая, пронести левую ногу в следующий шаг, не ставя на пол. Сделать 24 шага. Для усложнения взять в руки отягощения (например, медбол).

4. Зашагивание на тумбу. Сделать обычное зашагивание на правую ногу, левой ногой сделать мах коленом, как будто собираемся идти вверх, опуститься вниз на левую ногу и правой сделать выпад назад, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

Упражнения ОФП для развития скоростно-силовых качеств. Эти упражнения неплохо делать сериями и включать в эстафету, полосу препятствий или кардио разминку. Начинаящим

1. Выпрыгивания из группировки. Из положения группировки на корточках, выпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на согнутые в коленях ноги в исходное положение.

2. Челночный бег. Обозначить отрезок бега при помощи двух линий, либо предметов, на расстоянии от 10 метров друг от друга. Задача преодолеть дистанцию в прямом и обратном направлении некоторое количество раз. Промежуточный финиш может быть обозначен касанием рукой и последующим разворотом на 180, либо об беганием препятствия.

3. Бёрпи с выпрыгиванием вверх. Из положения группировки на корточках, выпрыгнуть в упор лёжа, вернуться в положение группировки и выпрыгнуть вверх, мягко вернуться в исходное положение. Как вариант, при выпрыгивании в упор лёжа можно опускаться корпусом на пол.

4. Высокие прыжки с подъёмом коленей к груди. Из положения стоя, выпрыгнуть высоко вверх подтягивая согнутые в коленях ноги к груди. Повторить 15-20 раз. На время.

5. Прыжки через 4-8 барьеров.

6. Прыжки со сменой ног на гимнастической скамье. Встать лицом к гимнастической скамье, правая нога опирается мыском на скамейку, левая на полу. Толкнувшись ногой от скамьи выпрыгнуть вверх и в воздухе поменять ноги.

7. Прыжки через гимнастическую скамью. Встать боком к скамье и толкнувшись двумя ногами перепрыгнуть скамейку. Вернуться прыжком обратно. Выполнить 10-20 прыжков на месте. Выполнить прыжки с продвижением вперёд.

Для усложнения можно использовать следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамью. Встать боком опорной ноги к скамье и толкнувшись перепрыгнуть скамейку. Сменить ногу и выполнить прыжок в обратную сторону. Выполнить 10-20 прыжков на месте. Выполнить прыжки с продвижением вперёд.

2. Запрыгивания на тумбу. Встать лицом к тумбе и сильно оттолкнувшись запрыгнуть наверх, на две ноги.

3. Спрыгивание с тумбы с последующим прыжком вперёд. Встать на тумбу, спрыгнуть мягко приземлившись на согнутые колени и тут же толкнувшись выполнить прыжок вперёд.

Упражнения для развития мышц корпуса + отжимания. Упражнения можно делать сериями с отдыхом в 30 сек, если повторяются мышечные группы, либо без отдыха, чередуя рабочие мышцы. Все планки можно усложнить, добавив в качестве опоры под ноги нестабильную платформу. В планках и отжиманиях уделять особое внимание пояснице и не допускать её прогибания, спина прямая, копчик подкручен внутрь, прямая мышца живота – сокращена. Положение локтей – под плечевыми суставами.

1. Планка на предплечьях. Принять положение упор лёжа на предплечья и оставаться в нём от 30 сек и более.

2. Планка + переход в упор лёжа. Принять положение упор лёжа на предплечья, перейти в упор лёжа и вернуться в исходное положение. Продолжать в среднем темпе от 30 сек и более.

3. Планка на предплечьях с подъёмом руки и ноги. Принять положение упор лёжа на предплечья и попеременно поднимать прямые правую руку+левую ногу и наоборот. Сохраняя равновесие, продолжать в среднем темпе от 30 сек и более.

4. «Скалолаз.» Принять положение упор лёжа на предплечья, попеременно касаться правым коленом правого плеча снаружи и левым коленом левого плеча. Нога находится в одной плоскости с корпусом.

5. Боковая планка на предплечьях. Принять положение упор лёжа на боку. Опорная рука на предплечье, локоть под плечом, угол в локте 90. Нижняя опорная нога выпрямлена в колене, опирается на внешнюю сторону стопы и находится в одной плоскости с корпусом. Верхняя нога находится чуть впереди и вкрест нижней и опирается внутренней частью стопы. Поднять таз вверх и

вытянуть свободную руку вверх. Сохранять равновесие и прямое положение корпуса от 30 сек и более. Повторить на другой бок.

6. «Книжечка». Сесть на пол, руками можно легко опираться об пол позади себя, подтянуть согнутые колени к груди и вернуться в положение прямых ног и прямого корпуса, ноги не касаются пола, равно как и лопатки. Для усложнения вытянуть руки вперёд или держать за головой, не давя на шею.

7. «Склёпка.» Лечь на спину, прямые руки вытянуть за головой. Одновременно оторвать руки и ноги от пола и коснуться ладонями носков в самой высшей точке, вернуться в исходное положение.

8. Уголок сидя на полу. Сесть на попу, руки в стороны, поднять прямые в коленях ноги на 45 от пола. Сохраняя равновесие удерживать уголок от 30 сек и далее.

9. «Лодочка». Лечь на живот, оторвать прямые руки и ноги от пола и удерживать от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

10 «Рыбка». Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола и удерживать от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

11. «Лодочка на спине». Лечь на спину, прямые руки за головой, оторвать прямые руки и ноги на 30 градусов от пола, удерживать от 30 сек и более.

12. Удержание прямых ног лёжа на боку. Лечь на бок, прямые ноги оторвать от пола на 30 градусов и удерживать от 30 сек и более.

13. Ножницы лёжа на животе. Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола на угол 30 градусов и делать скрестные движения от 30 сек и более.

14. Ножницы лёжа на спине. Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола на угол 30 градусов и делать скрестные движения от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

15. Отжимания. Принять положение упор лёжа, ладони шире плеч, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

16. Координационные отжимания. Отжимания с шагом, руки вместе - ноги широко, руки в стороны-ноги вместе + отжимание. Также возможно применение на занятиях усложненных упражнений:

17. «Крокодил». Отжимания с узкой постановкой рук. Исходное положение руки находятся на уровне грудной клетки, локти смотрят назад. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

18. Отжимания с хлопком. Принять положение упор лёжа, ладони шире плеч, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и резко оттолкнувшись вверх хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

19. Отжимания от 2х медболов. Принять положение упор лёжа – ладони опираются на медболы, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

20. Отжимания от 1-ого медбола, одной рукой. Принять положение упор лёжа – одна ладонь опираются на медбол, другая об пол, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение. Сделать 10-15 повторений и поменять руки. 35 21. Отжимания от 1-ого медбола двумя руками. Принять положение упор лёжа – обе ладони опираются на медбол, локти смотрят в стороны. Спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

Пример комплекса упражнений ОФП (один круг – 10-15 минут, выполнить 2-3 раза), первый вариант:

- Подъем на одной ноге на полупальцы с секундной фиксацией наверху по 20 повторов.
 - Перекаты верхние или нижние под счёт 10-15 раз. Или стульчик 30 секунд, затем 15 подъёмов в стульчике на полупальцы и ещё 30 секунд сидим.
 - Упор лёжа - отжимания под счёт, мальчики стоят в упоре лёжа - девочки отжимаются и наоборот + все вместе.
 - Лодочка 60 секунд • Уголок 30 секунд • Планка на предплечьях 60 секунд • Рыбка 60 секунд
 - Переход из планки на предплечья и обратно 30 секунд
 - Склёпка 15 раз
 - Боковые планки на предплечьях по 30 секунд
- Пример комплекса упражнений ОФП, второй вариант. Работа по станциям, количество станций соответствует количеству участников. Время работы 30 секунд, затем объявляется переход/ Например, 6 участников:
- Скакалка
 - Отжимания
 - Перепрыгивание через гимнастическую скамью
 - Подтягивания
 - Склёпка
 - Лодочка

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в специальной физической подготовке:

- 3-5 трасс боулдеринга, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения. Непосредственно лазание трассы боулдеринга на легком или сильном нависании (трасса должна иметь две части и несколько различающихся силовых технических элементов)
 - Упражнения на системборде на скалодроме. Выполнение перехватов и движений с удержанием зацепов различными хватами.
 - Упражнения на кампусборде и системборде. Удержания зацепов и элементов тренажеров различными хватами, висы, выполнение различных движений: перемещение лестницей, дохваты, прыжки. 36
- Упражнения, развивающие

быстроту и скоростно-силовые способности в специальной физической подготовке:

- Лазание (на стенке боулдеринговой) без страховки трасс вверх на скорость. Также возможен вариант лазания трасс на скорость в сторону (траверс). Непосредственно лазание скоростной трассы на стенке боулдеринга. Разнообразие движений, прыжковые и динамические перехваты. Вначале допускается изучение трассы как визуальное, так и осуществление пробных попыток 2-4. Далее возможны такие варианты: лазание вверх до обозначенной зацепки или колокольчика в формате парной гонки; лазание по правилам классической скорости, можно с турнирной сеткой; лазание трассы с небольшим траверсом и потом вверх на время по очереди с записью результатов.

- Лазание вверх со страховкой на скорость (классический формат). Лазание трассы с верхней страховкой (или автостраховкой) без ограничений или с ограничениями по цветам и т.п.

- Лазание вверх на участке боулдеринга на скорость с ограничениями или без ограничений с использованием доп предметов: прищепки / магнетики. Прищепки можно цеплять на веревочку предварительно повешенную наверху. Магнетики на болты зацепов.

Варианты заданий: на скорость индивидуально - кто быстрее развесит прищепки/магнетики, при этом лазание может быть с ограничением по цвету, например, какой цвет прищепки/магнетиков, такой и зацепок, с ограничением только для рук, или и для рук и для ног; второй вариант - в формате эстафеты с делением на 2-3 команды. Упражнения, развивающие выносливость в специальной физической подготовке:

- Интервальное лазание кругов. Цель - пролезание предельной трассы (по выносливости), 45-60 перехватов, может состоять из нескольких кругов, без мест отдыха, с разнообразными хватами, техническими элементами и разным характером движений (быстрый, прыжковый, плавный и т.п.). Сет: определенное количество кругов в подходе с определенным временем работы на трассе (3-5 минут), несколько повторений (3-5 повторений) с определенным периодом отдыха (10-12 минут). Период отдыха между подходами должен быть не достаточным для полного восстановления. Второй и последующие подходы осуществляются на фоне увеличивающегося утомления.

- Интервальное лазание трасс боулдеринга. 4-5 трасс боулдеринг, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения. Непосредственно лазание трассы боулдеринга (трасса не должна иметь простые части). Характер трасс - силовой, но все трассы разнообразны по движениям, в том числе и характеру движений. Участники, даже пролезая трассу до ТОПа, продолжают лазать по трассе. Работа каждого участника на своей трассе 3-4 минуты (фиксирование количество пролазов или промежуточных результатов), потом участники 37 меняются трассами. Работа в паре (один лазает - другой отдыхает) или отдельно добавлять интервал отдыха.

- Интервальное лазание трасс трудности. Время работы на одной трассе 3- 6 минут без мест отдыха, трасса примерно предельного (или чуть ниже - на плюс) уровня. Лазание трассы с нижней страховкой (в некоторых случаях может использоваться автостраховка или лазание с верхней). Лазание без зависов. Упражнения, направленные на развитие технических навыков и умений:

- Лазание трасс боулдеринга на изучение/отработку новых технических элементов.

- Работа со снаряжением. Вщёлкивание оттяжек в шлямбурные крючья и затем вщёлкивание веревки в оттяжки. Упражнения для заминки и развития гибкости. Задача заминки успокоить нервную систему и запустить восстановительные процессы, а также развить гибкость связочного аппарата и подвижность суставов. Подготовка к продольному шпагату:

- Принять позу голубя, правая нога впереди, согнута в колене- тянемся руками вперёд. Правая рука в упоре, сгибаем левую ногу в колене и вкладываем стопу в локоть левой руки отводя от себя, если возможно делаем замок руками. Отпускаем левую ногу и разворачиваем её в суставе коленом вверх- тянемся обеими руками к стопе, прижимая рёбра к бедру, стопа на себя, колено затянато. Повторяем на другую ногу.

- Принять позу бегуна (колени правой ноги 90, левая на носочке, колено затянато не касается пола). Опускаем колено левой ноги на пол, локти ставим на пол с внутренней стороны правой ноги, расслабляемся и дышим; левую ногу разворачиваем от себя и ставим на пятку, сидим на правой-пятка опущена, тянемся по возможности руками вперёд. Повторить на левую ногу.

- Садимся в шпагат на правую ногу, колено передней ноги затянато, на пятке едем вперёд. Колени задней ноги может быть согнуто, стопа выворотом. Остаться минуту.

- Повторить на левую ногу. Подготовка к поперечному шпагату:

- Встаём в широкое плие, носки выворотом, садимся вниз и упираемся локтями в колени, расслабляем паховые мышцы, копчик смотрит вниз, спина прямая.

- Садимся в разножку как можно шире, тянемся руками по полу вперёд, спина прямая, колени затянаты.

- Ложимся в лягушку, колени на одной линии, стопы прижаты. Опускаемся на локти, копчик подкручиваем вверх, спина прямая. Вытягиваем руки вперёд и ложимся грудной клеткой на пол, с выдохом расслаблять паховые мышцы. Остаться минуту.

- Садимся на поперечный шпагат. Ноги выворачиваем коленями вверх и на пятках разъезжаем в стороны, колени затянаты, руки в упоре на полу. Остаёмся минуту или чуть больше. Тянем плечевые суставы, мышцы спины и задней поверхности бедра.

- Садимся на пол, ноги в упоре. Ставим прямые руки в пол на ладони за спину, шире плеч, пальцами от себя. Плавное начинаем ехать руками назад, растягивая плечевые суставы.

- Тянем складочку на полу, руками захватить стопы и прижать ребра к бёдрам, пятками едем вперёд стараясь вытянуть колени полностью, но при этом рёбра прижаты к бёдрам. Упражнения на расслабление:

- Садимся на пол, обхватываем колени руками и катаемся с круглой спиной.
- Руками берёмся скрёстно за большие пальцы ног и перекатываемся из положения сидя в позу ноги за головой. Остаться в плуге, взяться за стопы и затагиваем колени, шея расслаблена. Возвращаемся в положение лёжа на спине.

- Ноги согнуть в коленях и поставить в упор. Правое колено кладём на левое и уводим ноги влево, расслабляем поясницу, повторить в другую сторону. Упражнения, которые используются для разминки: Разминка состоит из кардио разминки, упражнений на координацию, суставной разминки, специальной разминки. Задачи кардио разминки повысить пульс, подготовить организм к нагрузке, обеспечивая прилив крови к активным мышцам. Пример проведения разминки:

- Прыжки на скакалке необходимо выполнить заданное количество прыжков за отведённое время / 100-500 прыжков/

- Двойные прыжки на скакалке
- Прыжки через большую скакалку – кто больше
- Прыжки переменным шагом
- Координационный бег. Спиной, приставной шаг-по хлопку повороты на 180 и 360, скрёстный шаг, челночный бег. Бег на месте. Ускорения, высоко поднимая колени, пятки назад.

- Прыжки на мате и на твёрдой поверхности. Колени к груди, ноги в стороны – руки вместе.

- Выпрыгивания из упора сидя. Упор сидя-упор лёжа + выпрыгивание.

- Игровая разминка. Подвижные игры с мячом или без. Упражнения на координацию. Выполняются в начале тренировки. Можно включать в полосу препятствий, специальную разминку или отдельным блоком.

- Координационная лесенка - прыжки, бег

- Слэклайн

- Баланс борд

Суставная разминка 5 минут. Задача, совершая движения характерные для каждого сустава обеспечить приток синовиальной жидкости в полость сустава и подготовить его к последующим нагрузкам. Необходимый минимум – 20 движений в каждом суставе.

- Шея-вращение, повороты, наклоны
- Плечи-вращения прямыми руками в разные стороны
- Позвоночник грудной отдел и поясничный сгибание/разгибание
- Тазобедренные суставы-вращение
- Колени, локти -сгибание/разгибание
- Голеностоп-подъем на носки

Специальная разминка. Задача подготовить связочный аппарат к нагрузкам и улучшить гибкость.

- Вращение кистями, волна, сгибание/разгибание пальцев + растягивание предплечий
- Наклоны в стороны. Руки соединяем в замок над головой и делаем плавные наклоны в стороны, удерживая корпус и руки в одной плоскости. растягиваем широчайшие мышцы
- Вращение коленями внутрь и наружу
- Руки в замок перед собой, наклоняемся вперёд, вес на пятках, колени затянуты, копчик смотрит вверх. Отсюда стопы соединяем вместе, колени сгибаем кладём рёбра на бёдра, ладони под стопы пальцами к себе и затягиваем колени, стараясь не круглить поясницу, шея расслаблена. растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра.
- Ноги широко, стопы выворотом носками наружу, также с рукам наклоняемся вперёд, затем к правой ноге, рёбрами прижимаемся к бедру, между ног и к левой (все наклоны на выдохе-выдох активный ртом). Чуть соединяем стопы, разворачиваем их параллельно друг другу носками вперёд, берёмся за пятки изнутри и уходим в глубокий наклон вниз. Растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра.
- Садимся на колени, в позу ребёнка. Выходим в собаку мордой вниз - пять дыханий, затем через упор лёжа или через кошку в собаку мордой вверх - левую руку опускаем на локоть, правой захватываем голенисто, если можем вкладываем в локоть, повторяем на левую ногу. Возвращаемся в собаку и шагаем правой ногой между рук- поза бегуна (колени правой ноги 90, левая на полупальцах, колени затянуто не касается пола). Опускаем колени левой ноги на пол, локти ставим на пол с внутренней стороны правой ноги, расслабляемся и дышим; левую ногу разворачиваем от себя и ставим на пятку, сидим на правой - пятка на полу, тянемся по возможности руками вперёд. Собака мордой вниз и повторяем на левую ногу. Растягиваем поясницу, заднюю и переднюю поверхность бедра, паховые мышцы.
- Садимся в бабочку, берёмся руками за стопы и хлопаем, максимально быстро, растягиваем приводящие мышцы бедра
- Мостик 10 счётов, и в складочку с выдохом тянемся к носкам, вытягивая поясницу – рёбра прижаты к бёдрам. Растягиваем прямую мышцу живота, поясницу и заднюю поверхность бедра.

Подвижные игры на скалодроме и в зале, которые могут быть использованы для улучшения навыков и умений необходимых для скалолазания

«Акулы и рыбки» Дети делятся на 2 команды. Команда «акул» называет цвет зацепов и считает до 5, команда «рыбок» должны найти зацепы соответствующего цвета под руки и ноги и зафиксировать себя на них, оторвав ноги от мата. Кто из «рыбок» не справляется с заданием, того съедают акулы. Потом участники меняются.

«Пазл» Можно играть двумя командами. На скалодроме предварительно развешиваются кусочки 2-х разных пазлов, по команде игроки должны собрать все свои детали и сложить картинку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

«Скаложорка» Каждый игрок пролезает трассу или траверс от старта до финиша и «съедает» одну или две зацепы, потом лезет следующий и уже не может использовать эти зацепки.

«Дополнение» Игра для двух-трёх детей с одинаковым уровнем лазанья Начните, определив первую последовательность из трех-пяти ходов. Первый скалолаз пролезает назначенный маршрут, а когда заканчивает, добавляет еще один ход. Каждый раз, когда участник завершает последовательность он добавляет еще ход. Можно играть "только руками", для ног можно использовать любые зацепы, или же определить все точки опоры.

«Дополнение» - игра для наращивания выносливости и запоминания последовательностей.

«Пятнашки» или «Салочки» Классическая игра в «пятнашки», с одним лишь изменением – дело происходит на скалодроме. Цель – запятнать кого-то, если запятнали тебя. Отлично подходит для детей, развивает выносливость.

«На одной руке/ноге» Два или более скалолазов принимают решение о последовательности зацепок и количестве попыток на прохождение и пытаются пролезть его с помощью одной руки или ноги. Это можно сделать дополнительным усложнением к какой-нибудь из игр или же самостоятельной игрой. Она улучшает способность располагаться на стенде и значительно укрепляет ваши руки/ноги. «Твистер» Выделите участок стены и просто играйте, как играли бы в «Твистер». По тем же правилам. Улучшает выносливость и равновесие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801459

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025