

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята  
на заседании тренерского совета № 1  
«30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ №2

города Тюмени

П.В.Вавилов

2021г.

**Программа**

**спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Скалолазание»**

**Возраст: 7-12лет**

**Срок освоения программы: 3 года**

**Автор-составитель:**

Молвинских Анна Андреевна,

тренер по скалолазанию

МАУ СШ №2 города Тюмени

г. Тюмень, 2021

## Оглавление

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	3-13
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность	3-6
1.3.	Цель и задачи	7-9
1.4.	Планируемые результаты	9-12
1.5.	Условия реализации программы	12-13
2.	Тренировочный план	14-19
2.1.	Продолжительность и объем реализуемой Программы	14-15
2.2.	Содержание Программы	15-19
3	Методическое обеспечение	20-49
3.1.	Принципы обучения и воспитания	20-21
3.2.	Методы обучения	21-24
3.3.	Педагогические технологии	24-26
3.4.	Алгоритм тренировочного занятия	26-27
3.5.	Дидактические материалы	27
3.6.	Формы аттестации	27
3.7.	Оценочные материалы	27-28
3.8	Список используемой литературы	29-30
	Приложения	31-49

### 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **1.1.Нормативная база**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 №61238);
- Уставом МАУ СШ № 2 города Тюмени

## **1.2.Актуальность**

Сегодня в мире скалолазание является одним из популярнейших видов спорта и проведения досуга. В сравнении с другими формами физической активности этот вид спорта отличается оптимальным сочетанием

оздоровительного, общеразвивающего, профессионального и военно-прикладного потенциала.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник.

Виды скалолазания:

**- Лазание на скорость.**

Лазание на скорость - индивидуальное лазание или парная гонка на время. Цель: подняться до конца трассы за минимальное время. Используется верхняя страховка.

**- Лазание на трудность.**

Лазание на трудность - индивидуальное лазание.  
Цель: подняться до топа. Используется нижняя страховка.  
Трудность - технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий высокой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений. Выносливость и сила, гибкость и пластика, высокий интеллект — вот составляющие успеха в трудности.

**-Лазание боулдеринг**

Серия коротких (5—8 перехватов) предельно сложных трасс. Высота боулдеров может достигать пяти метров (в этом случае обязательно используется страховка), но многие тренировочные трассы расположены на высоте 1,5–2 метров от пола.

На прямых и наклонных стенах располагаются зацепы - специальные выступы разных размеров и форм. На трассе бывает бонус - зацеп, за который спортсмен получает дополнительные очки, и топ -зацеп, расположенный наверху, за который нужно взяться обеими руками, и тогда трасса будет считаться пройденной.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в России

и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности гармоническое развитие организма невозможно без физического воспитания и развития.

#### **Программа обоснована следующими причинами:**

*Во-первых*, потребностью детей, подростков в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию.

*Во-вторых*, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания, как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, улучшает координацию и моторику, развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности, повышает пластичность, гибкость и выносливость.

*В-третьих*, необходимостью создания условий для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации.

#### **Новизна**

Новизна программы состоит в том, что она является подготовительным этапом для зачисления на программу спортивной подготовки (этап начальной подготовки)

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей 7-9 лет при освоении данной программы повысится мотивация к занятиям физической культурой и спортом, разовьются физические качества, особенно ловкость, гибкость, координация, сформируются личностные и волевые качества.

#### **Практическая значимость**

Практическая значимость Программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта скалолазание состоит в том, что она позволяет создать условия для дальнейшего самоопределения и самореализации личности спортсмена.

При успешном освоении, спортсмен подходит физически подготовленным к сдаче нормативов общей физической и специальной подготовки для перевода и зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «скалолазание» программы спортивной подготовки по скалолазанию.

## **Уровень освоения программы**

### ***1-й год обучения «Стартовый уровень».***

«Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания программы; формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами скалолазания.

### ***2-й год обучения « Базовый уровень»***

«Базовый уровень» предполагает освоение базовых знаний , изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения материала программы.

### ***3-й год- «Углубленный уровень».***

Содержание программного материала предполагает более сложное изучение двигательных навыков. Основанных на технических элементах выбранного вида спорта.

## **1.3. Цель и задачи**

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья , обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности посредством занятий скалолазанием.

### **Задачи Программы:**

#### ***Образовательные:***

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- освоить основы техники лазания
- привитие стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом

#### ***Развивающие:***

- развить любознательность, как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### **1-й год обучения (СОГ)**

#### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение начальными навыками скалолазания;
- освоение правил техники безопасности;
- формирование основ ЗОЖ

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## **2-й год обучения (СОГ)**

### **Задачи:**

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- укрепление и сохранение здоровья;
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
- освоение правил техники безопасности.
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.
- овладение техникой лазания
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## **3 год обучения (СОГ)**

### **Задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники скалолазания;
- совершенствование общей физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- приобретение соревновательного опыта;
- выявление спортивно одаренных детей
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;



- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

#### 1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

##### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в скалолазании
- овладение техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.
- владеть техникой лазания «траверсом».

- выполнять старт при лазании на скорость.
  - выполнять финиш при лазании на скорость.
  - овладение техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.
  - овладение техникой лазания с нижней страховкой.
  - знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки.
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- в области других видов спорта и подвижных игр:***
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

## **СОГ-1 и СОГ-2**

### **Личностные качества**

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного этапа обучения.

- Сформируется положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.
- Интерес к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- Любовь к Отечеству.
- Ответственность,

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявятся в познавательной и практической деятельности.

- выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию;

- рассказывать об истории возникновения скалолазания;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека; называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов;

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы

- Овладеют техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.
- Овладеют техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.
- Овладеют техникой лазания «траверсом».
- Выполнять старт при лазании на скорость.
- Выполнять финиш при лазании на скорость.
- Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки. Правила личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Разовьют ловкость, сила, умение координировать свои движения

### **СОГ-3**

#### **Ожидаемый результат**

- Сформируется положительное отношение к своему здоровью, ЗОЖ.
- Сформируется интерес к ежедневным занятиям физической культурой и спортом.
- Сформируется способность наблюдать и находить ошибки при выполнении упражнений
- Овладеют теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники, безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение.

-Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы специальной выносливости. А также совершенствуют средства развития скоростной силы.

- Овладеют новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствуют технику само страховки и овладеют новым способом страховки.

### **1.5. Условия реализации Программы**

#### *Адресат программы*

Данная Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 12 лет,

1 год (СОГ)-7-8 лет;

2 год (СОГ)-8-10 лет;

3 год(СОГ)-10-11 лет.

- *Условия набора*

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки. Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорта скалолазание.

Для детей -инвалидов необходима ИПРА и медицинской справка с допуском к занятиям по виду спорта скалолазание.

#### *Форма организации занятий*

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, в том числе с применением дистанционных технологий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю

физическую подготовку и знакомство спортсменов с основами выбранного вида спорта.

- *Материально-техническое обеспечение*

Ул.Хохрякова, 88:-Большой скалодром S184.5 м.кв.

-Малый скалодром S 36.9 м.кв.

-Зал ОФП S 54.1 м.кв.

Ул. Луначарского, 12, Легкоатлетический манеж

-Скалодром S 506,9 м.кв.

-Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)

-Оттяжки с карабинами

-Страховочная система

- Гимнастические маты

-Личное снаряжение юного скалолаза

-Скакалки, мячи, барьеры для бега

- *Кадровое обеспечение*

Тренеры имеющие средне-специальное или высшее профессиональное образование.

- *Информационное обеспечение*

- Сайт учреждения [sdusshor-2@mail.ru](mailto:sdusshor-2@mail.ru), группа в контакте-  
[https://vk.com/sdusshor\\_2](https://vk.com/sdusshor_2)

- Видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

## **2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

В таблице № 1 представлен календарный тренировочный график рассчитанный на 52 недели.

### Тренировочный график

Таблица 1

Группа	Максимальная наполняемость в группе	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Кол-во часов в год
СО-1	20	52	4	2	208
СО-2	20	52	4	2	208
СО-3	18	52	6	3	312

**Срок освоения программы** -3года

**Объем программы** - 728 часов

1 год -208 часов

2 год -208 часов

3 год- 312 часов

**Виды занятий** -Учебно-тренировочные занятия

**Режим занятий**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания и учебного плана.

1 год -2 раза в неделю по 2 часа (4 часа)

2 год-2 раза в неделю по 2 часа (4 часа)

3 год -3 раза в неделю по 2 часа (6 часов)

В таблице №2 представлен примерный городской тренировочный план спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание»

## Годовой тренировочный план

Таблица 2

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов 1-й год			Количество часов 2-й год			Количество часов 3-й год			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	8	4	4	8	4	4	10	5	5	Беседа, наблюдение
2	ОФП	УТЗ	90	-	90	90	-	90	140		140	Контр. нормативы
3	Технико - тактическая подготовка	УТЗ	20	-	20	20	-	20	40		40	Контр. нормативы
4	СФП	УТЗ	84	-	84	84	-	84	112		112	Контр. нормативы
5	Выполнение контрольных нормативов	УТЗ	2	-	2	2	-	2	4		4	Контр. нормативы
6	Соревновательная деятельность	соревнования	4	-	4	4	-	4	6	-	6	Протоколы, наблюдения
<b>Всего</b>			<b>208</b>	<b>4</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>4</b>	<b>204</b>	<b>312</b>	<b>5</b>	<b>307</b>	

### 2.2. Содержание тренировочного плана

#### Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

*- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России*

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области., городе, регионе.

*- Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь*

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

*Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание- сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

*Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании*

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса — особенности движения траверсом. Спуск, Способы спуска.

Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов



### **Общая физическая подготовка .**

На спортивно-оздоровительном этапе преимущество отдается общей физической подготовке обучающихся ( 70- 80%).

- ходьба, ходьба с заданием, бег;
- общеразвивающие упражнения;
- подводящие упражнения;
- отжимание от пола, выпрыгивание от пола вверх, пресс, растяжка.
- упражнения, подвижные игры на развитие координации
- упражнения на развитие скоростных качеств, на скоростную выносливость.
- упражнения на выносливость, равновесие
- упражнения на гибкость

### **Техническая подготовка :**

- техника страховки
- вязание узла «восьмерка»
- техника лазания по прямым маршрутам
- техника лазания по нависаниям
- техника лазания с нижней страховкой

### **Специальная подготовка:**

- отработка скоростных качеств на прямых маршрутах
- отработка скоростных качеств на слабых нависаниях
- техника лазания с нижней страховкой

### **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является:

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена,
- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Воспитательная работа в спортивной школе направлена на формирование высоких моральных качеств. Создание условий для адаптации, социализации и самореализации личности в современной социокультурной

среде, воспитание гражданственности и любви к Родине, нравственности на основе общечеловеческих ценностей и правосознания, национальной и религиозной терпимости духовно развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на созидательный труд и сознательный выбор жизненной позиции.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и со спортсменами своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
- Высокая организация тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.
- Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

### 3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 3.1. Принципа обучения и воспитания

При разработке Программы учитываются ведущие принципы обучения и воспитания *Принцип непрерывности* - обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

*Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.* Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу обучения.

*Принцип постепенного наращивания развивающие-тренирующих воздействий.* Выражается в поступательном характере и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

*Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.* Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним занимающихся.

#### *Принцип цикличности*

Заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность.

*Принцип дифференциации:* отбор содержания, методов, форм воспитания и обучения в соответствии с индивидуальными, возрастными, физическими, гендерными особенностями.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных

умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья.

Подбор физических упражнений направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

### **3.2. Методы обучения**

*Словесные методы:*

дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

*Наглядные методы:*

- Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

- Методы опосредованной наглядности: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокиновидео демонстрация,

*Практические методы*

*Методы обучения двигательным действиям*

*Метод расчленённого упражнения*, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

*Метод целостного упражнения*, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

*Методы строго регламентированного упражнения:*

- *непрерывный* - однократное непрерывное выполнение тренировочной работы;

- *интервальный* - выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (варьирующем) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей (прогрессирующей). Комбинированные методы - круговой, повторно-прогрессирующий и др.

*Методы относительно нерегламентированного упражнения.*

- *Игровой* - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.

- *Соревновательный* - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа

повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

#### *Мотивация спортивной деятельности*

##### *-Непосредственные мотивы спортивной деятельности*

- Потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности
- Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, быстротой, гибкостью, ловкостью.
- Стремление проявить себя в трудные, даже экстремальных ситуациях.
- Стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы
- Потребность в самовыражении, стремление к общественному признанию, славе

##### *Опосредованные мотивы спортивной деятельности*

- Стремление стать сильным, здоровым
- Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической деятельности
- Чувство долга
- Потребность в занятиях физической культурой через осознание социальной важности спортивной деятельности

#### ***Мотивация спортивной деятельности***

##### *-Опосредованные мотивы спортивной деятельности*

- Стремление стать сильным, здоровым
- Потребность в занятиях физической культурой через осознание социальной важности спортивной деятельности

##### *-Непосредственные мотивы спортивной деятельности*

- Потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности
- Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, быстротой, гибкостью, ловкостью.

-Стремление добиться результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы

-Потребность в самовыражении, стремление к общественному признанию, славе

### **3.3. Педагогические технологии**

В процессе реализации Программы используются:

#### **- Технология индивидуального обучения**

Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

#### **-Технология группового обучения**

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях

#### **-Технология развивающего обучения**



Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств.

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

#### **-Технология дифференцированного обучения**

Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей

#### **-Технология игровой деятельности**

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

#### **-Коммуникативная технология обучения**

Сущность коммуникативных технологий – в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения

#### **-Здоровье сберегающая технология**

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

*Здоровьесберегающая образовательная технология* - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

### **3.4.Алгоритм тренировочного занятия**

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

#### *-Вводная часть*

Организационные моменты: Сбор детей. Приветствие всех детей и по возможности каждого из них переключка присутствующих, поинтересоваться их делами. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия. Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой задач.

Разминка на все группы мышц

#### *-Основная часть*

Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных Программой и планом данного занятия.

Подготовка к заданиям.

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Лазание.

#### *-Заключительная часть*

Восстановительные упражнения. Подведение итогов занятия; выявление положительных моментов и недочетов, постановка задач на следующее занятие.

### 3.5. Дидактические материалы

- Комплексы упражнений по ОФП;
- Методический сборник упражнений по скалолазанию в игровой форме

### 3.6. Формы аттестации

- протокол соревнований
- сдача контрольных нормативов
- педагогическое наблюдение
- беседа, опрос

### 3.7. Оценочные материалы

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.
- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.

#### Примерные контрольные упражнения

Таблица №3

Показатели	Пол	Возраст	
		7 лет	8 лет
Бег, 10 м, сек.	Мальчики	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	2,7-1,9	2,6-1,9
Бег, 30 м, сек.	Мальчики	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	8,4-6,5	8,3-6,3
Прыжок с места, см	Мальчики	95-132	112-140
	Девочки	92-121	97-129
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	5-8	6-9
	Девочки	7-10	8-12
Бросок мяча весом 1 кг, см	Мальчики	215-340	270-400
	Девочки	175-300	220-350

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 9-12 лет

Таблица №5

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши		Девушки	
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	
Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)		Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 8 раз)	
Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)		-	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	
Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)		Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 5 см)	

### 3.8.Список используемой литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.-М., ФиС, 1978.

2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта ( альпинизм, скалолазание, горный туризм), М., Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М., Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М., Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. Пиратинский А.е. Подготовка скалолаза. - М., ФиС. 1987.
6. Подгорбунская З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
7. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., Советский спорт, 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа, 1994.
10. Федотенкова Т.П., Федотенкова А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/Авторская программа
11. Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий «Выбор» / Т. В. Хабарова, М. С. Анисимова // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 35-38.
12. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 5. – С. 18-23.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

- 2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 3.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 4.<http://www.c-f-r.ru/> - Официальный сайт федерации скалолазания в России
- [http://ddtnovgrem.ucoz.ru/DOOP/junye\\_skalolazy.pdf](http://ddtnovgrem.ucoz.ru/DOOP/junye_skalolazy.pdf)
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>  
Всероссийский реестр видов спорта.
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
- 7.<http://c-f-r.ru/climbing/>- Федерация скалолазания РФ

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться па тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием.

### 1. «Нарисуйка»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

### 2. «Обруч»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять па зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу- обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от10-до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «Подарочек»

Дети стоят на тренажере .(или лезут). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

### 4. «Облезь меня»

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

### 5. «Найди конфету»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

### 6. « Потанцуем»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

### 7. «Мешочник»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс; не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

#### 8. «Рывок»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку:

#### 9. «Выполни задание»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу -два раза пролезть просто;

- пролезть «руки в крест»;
- лазанье «ноги в крест»;
- лазанье «руки и ноги в крест»;

-лазанье руки согнуты

-ноги выпрямлены;

-ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять .ноги;

-руки менять на зацепке -ноги свободно;

-ноги менять па зацепке руки свободно;

- руки и ноги менять на зацепке;

-лазанье руки и ноги согнуты;

-лазанье руки и йоги только выпрямлены;

-лазанье глаза завязаны.

#### 10. « Повторюшки»

1. вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение другой повторяет.

2вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

#### 11. «Кто быстрее»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

#### 12. «Догонялки»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

#### 13. «Оденься»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки при креплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают па себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

#### 14. «Самый быстрый»



Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит; «Внимание - марш» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: стоп! и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

#### 15. «Самый шустрый»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит шиной к ним, затем говорит стоп! и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с траверса.

#### 16. Игры с веревкой

Цель этих упражнений развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

2. Вербка вешается таким-образом:

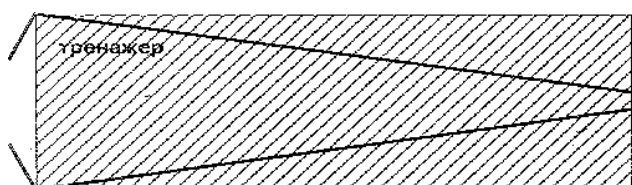


Рис. 1

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Вербка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).

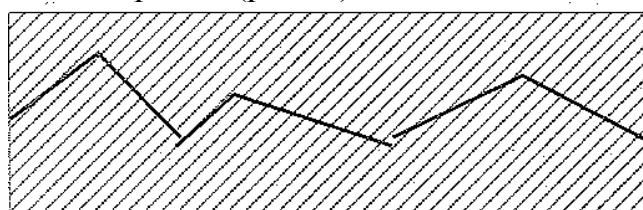


Рис. 2

1. Вербкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

2. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты.(см. рис. 3-5).

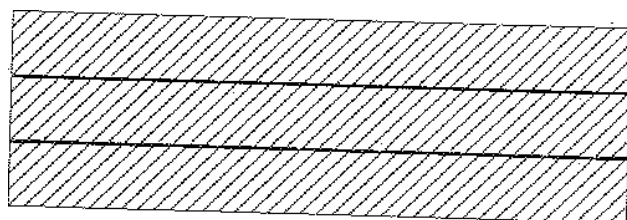


Рис. 5

### 17. Игры с завязанными глазами

*Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу,*

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно па время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

### 18. Лазание с утяжелителем

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе.

Лучше на чем-либо одном.

### **Игры малой подвижности:**

«Будь внимательным», «Вызови по имени», «Запрещенное движение», «Запомни и повтори», «Летает – не летает», «Ловкие пальцы», «Найди и промолчи», «У кого мяч», «Часовые», «Эхо».

### **Игры с бегом:**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», « Пустое место», «Переправа», «Дракон».

### **Игры с прыжками:**

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Через верёвку», «Удочка».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перестрелка», «Сбей грушу», «День и ночь», «Мяч над верёвкой»

**Игры с ползанием и лазаньем:**

«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожиратель рыб», «Туннель», «Большая черепаха», «Смелый охотник».

**Эстафеты:**

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», .

**Игры с элементами соревнования;**

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

## Техническая подготовка

Техника лазания Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям: - ознакомление, - первоначальное разучивание.

### •Техника работы рук:

1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку

3) Хваты руками:

1.Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

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

3.Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

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

## Техника работы ног:

Приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

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

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног
- поднимание ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
 подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе  
 разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,  
 поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание)  
 поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)  
 сгибание в локтях, прижав их к туловищу  
 сгибание кисти  
 жим от груди стоя  
 сгибание к груди

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести

Заскоки на скамейку

Соскоки со скамьи

Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

Многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

## **Инструкция по технике безопасности на скалодроме**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Лазание - вид спорта, связанный с риском, поэтому требует высокой ответственности и осторожности. Объем личной ответственности, прежде всего, определяется следующими правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель Скалодрома.

1.2. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома;

1.3. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома тренера-преподавателя;

1.4. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома;

1.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Тренер-преподаватель вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения.

1.6. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки гимнастической (при лазании в боулдеринговом зале), верхней (только на плоскостях предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки) и нижней (на плоскостях, оборудованных точками для нижней страховки);



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

1.8. О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить тренеру-преподавателю, администратору;

1.9. Используйте правильные голосовые команды для координации действий с напарником;

1.10. Запрещено лазание и осуществление страховки в плеере и других устройствах. А также разговор по сотовому телефону во время лазания и осуществления страховки;

1.11. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий посетитель обязан обратиться за разъяснением к тренеру-преподавателю и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в своих действиях, которые вызывали сомнения;

1.12. Категорически запрещено нахождение на занятиях лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия

1.13. Страховщик выбирает и выдает веревку, надев на пояс страховочную систему;

1.14. При спуске страхуемого жестко выбрать (сильно натянуть) веревку и медленно спускаться. При условии, что он нагрузил веревку.

2. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме:

2.1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу

причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих, находиться друг под другом во время лазания;

2.2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины;

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

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 могли бы упасть вниз;

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

2.7. Запрещается жевать жевательную резинку во время лазания;

2.8. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой;

2.9. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 2 метра от земли по уровню рук;

2.10. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой;

2.12. Запрещается пользоваться страховочным устройством и страховать без тренера.

2.13. Запрещено находиться и, в частности, лазать на секторах, обозначенных знаком «закрито».

2.14. Запрещается залазить и находиться на сооружении скалодрома и за (в) сооружением скалодрома.

2.15. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.

2.16. Запрещается лазить на скалодроме без сменной обуви;

3. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:

- 3.1. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть выщелкнута в два карабина верхней точки страховки;
- 3.2. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
- 3.3. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- 3.4. В качестве узла для привязывания веревки к страховочной системе разрешается использовать только узел «восьмерка» и «двойной булинь»;
- 3.5. Правильно выщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке;
- 3.6. При ввязывании веревки или выщёлкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома;
- 3.7. Недопустимо выщёлкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
- 3.8. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью;
- 3.9. Страховщик обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;
- 3.10. Запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
- 3.11. Запрещается выщёлкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин;
- 3.12. Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- 3.13. При лазании с выщёлкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании, в случае маятника, скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям;
- 3.14. При лазании с выщёлкиванием веревка должна быть выщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина верхней точки страховки;
- 3.15. При лазании с выщёлкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки;

3.16. При лазании с верхней страховкой (веревка закреплена только в верхней точке страховки), и при лазании с выщелкиванием (веревка проходит через все промежуточные точки страховки и верхнюю точку страховку), веревка в верхней точке должна быть прищёлкнута минимум в две независимые точки страховки;

3.17. 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 верхнюю точку страховки, и лезущий закреплён к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.18. Перед каждым подъемом убедитесь в готовности страхующего. Задайте вопрос «Страховка готова?» получив ответ «Готова» можно приступать к лазанию. Страхующий человек должен обеспечить безопасность лезущего;

4. Правила техники безопасности при лазании с нижней страховкой:

4.1. Лазание с нижней страховкой всегда сопряжено со значительным риском падения и получения травм.

4.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за свое снаряжение и несет ответственность за свои действия, отличающиеся от инструкций и указаний тренера

4.3. Нельзя занимать страховочную дорожку, которая уже занята;

4.4. Нельзя лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже выщелкнута веревка;

4.5. Нельзя выщёлкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщёлкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки;

4.6. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка» или «двойной булинь»;

4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям тренера;

- 4.8. Недопустимо выщёлкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке;
- 4.9. Обязательно выщёлкивание в первую оттяжку;
- 4.10. Запрещено пропускать выщёлкивание оттяжек;
- 4.11. До выщёлкивания в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка.
- 4.12. Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
- 4.13. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.
- 4.14. При лазании с выщёлкиванием, лезущий человек должен обеспечить свою страховку таким образом, что в случае срыва, маятник не привел к травмам себя и окружающих людей;
- 4.15. Вы должны убедиться, что под лезущим человеком не находятся люди, и срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих;
- 4.16. Перед каждым подъемом убедитесь в готовности страхующего. Задайте вопрос «Страховка готова?» получив ответ «Готова» можно приступать к лазанию. Страхующий человек должен обеспечить безопасность лезущего;
- 4.17. Необходимо исключить вероятность падения лезущего человека на страховочную веревку;
- 4.18. Исключить такое протравливание веревки при страховке, которое может привести к падению человека на землю;
- 4.19. При лазании с нижней страховкой в целях снижения риска падения необходимо выщёлкиваться во все промежуточные точки страховки;
- 4.20. Запрещено выщёлкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
- 4.21. Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
- 4.22. Запрещается выщёлкивать две веревки в карабины, предназначенные для спуска, страховочные оттяжки и верхние точки страховки, состоящих из двух карабинов;

4.23. При срыве и спуске необходимо разворачиваться лицом к стене. Отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.

5. Техника безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале:

5.1. Боулдеринг (лазание без веревки) допускается только в специально отведенных для боулдеринга зонах (см. вывешенный план зала);

5.2. Боулдеринг является видом спорта, связанным с повышенным риском и опасностью и поэтому требует соответствующей предосторожности и личной ответственности. Область ответственности определена в частности в соответствующих правилах, которые доступны всем посетителям для ознакомления;

5.3. Запрещено подниматься выше

5.4. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;

5.5. Не осуществлять лазание с гимнастической страховкой при одетой страховочной беседке особенно если сбоку пристёгнуто страховочное устройство или карабин;

5.6. Не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей;

5.7. Не располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм, как личного характера, так и других занимающихся;

5.8. Не стоять и не сидеть под лезущим человеком, не лазать над людьми находящимся под собой;

5.9. Запрещается кидать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его

## **Инструкция по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий**

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующие виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований медицинская аптечка должна быть укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований необходимо немедленно сообщить руководителю соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, с ними проводят внеочередной инструктаж по правилам охраны труда и по настоящей инструкции.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. Провести разминку.

2.5. Подать заявки инструктору по физкультуре и спорту на спортивные соревнования, заверенные врачом.

## **3. Требования безопасности во время соревнований**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии ребенка прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить



об этом судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.