

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята  
на заседании педагогического совета №1  
«30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ СШ №2 города  
Тюмени  
Т.В.Вавилов  
«30» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта скалолазание  
**«НАЧИНАЮЩИЙ СКАЛОЛАЗ»**

Возраст обучающихся : 18 лет и старше

Срок освоения: 9 месяцев

**Автор-составитель:**  
Инструктор –методист  
МАУ СШ №2 города Тюмени  
Червякова Елена Викторовна  
Соавтор:  
Тренер  
МАУ СШ №2 города Тюмени  
Мельник И.И.

г.Тюмень,2022 год

## Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-9
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи	5-6
1.3.	Учебный план	7
1.4.	Содержание учебного плана	7-8
1.5	Планируемые результаты	8-9
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11-14
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методические материалы	11-13
2.6	Список используемой литературы	13-14
	Приложения	15-17

# РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативная база

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
6. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### Направленность программы

Физкультурно-спортивная

#### Актуальность

Современные тенденции, связанные с активным увлечением молодежью и людей более старшего возраста различными экстремальными видами спорта, привели к тому, что популярность скалолазания в нашей стране стала очень возрастать.

В связи с этим, была разработана общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду скалолазания «Начинающий скалолаз 18+» для молодежи от 18 лет и старше. Далеко не все люди, начинающие заниматься скалолазанием, ставят перед собой цель научиться взбираться на настоящие скалы, достигать спортивных результатов. Для большинства, это просто отличная возможность разнообразить свой спортивный досуг, попробовать себя в совершенно необычном, но при этом доступном виде спорта, раскрыть в себе новые возможности, укрепить свое здоровье, найти новых друзей.

Этот вид спорта, как никакой другой развивает тело и дух.

Во-первых, это один из самых полезных видов спорта, гармонично

развивающий все группы мышц, координацию, навыки решения интеллектуальных задач.

Во-вторых, скалолазание развивает морально-волевой дух спортсмена, умение принимать быстрые и взвешенные решения в неординарных ситуациях; воспитывает такие качества личности, как ответственность, сознательность, умение работать в команде.

Программа предполагает знакомство с видами 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.

- Боулдеринг

Серия коротких (5-8 перехватов) предельно сложных трасс.

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. На полу лежат мягкие маты, которые снижают риск травмироваться при падении. Трассы бывают с разными уровнями сложности.

Преимущества боулдеринга: обеспечивает кардионагрузку, сжигает калории, увеличивает силу, улучшает гибкость, координацию, способность планировать.

### **Новизна**

Новизна программы состоит в том, что предоставляется возможность получить практические знания в области скалолазания и укрепить свое здоровье молодым людям в возрасте от 18 лет и старше.

Таким образом, не только увеличивается количество людей систематически занимающихся физической культурой и спортом, и расширяется возрастной охват занимающихся скалолазанием.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что на занятиях применяемые методы обучения и содержательный компонент программы в

полной мере отвечают возрастным, индивидуальным особенностям занимающихся.

Личностно-ориентированный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить физические способности занимающихся.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость программы состоит в том, что она позволит создать условия для дальнейшей самореализации занимающихся. А также возможность применения полученных знаний на практике: службе в армии, МЧС, на природе ( лазание на скальных массивах).

### **Уровень программы**

«Стартовый».

Данный уровень дает представления о виде спорта – скалолазание. Знакомит с основами техники лазания.

«Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на возраст занимающихся от 18 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Объем и срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 9 месяцев

Объем программы -216 часа

### **Основные формы организации образовательного процесса**

-Учебно-тренировочные занятия

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Привлечение максимального количества людей 18 лет и старше к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством занятий скалолазанием.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;

*Развивающие:*

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей (скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни и систематических занятий физической культурой и спортом.

### **1.3. Учебный план**

Примерный учебный план

Таблица №1

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	ТЕОРИЯ		12	6	6	
1.1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	12	6	6	Беседа, педагогические наблюдения
2.	ПРАКТИКА		204		204	
2.1.	ОФП	УТЗ	76		76	
2.2.	СФП	УТЗ	126		126	
2.3.	Участие в соревнованиях		2		2	Протокол
	Всего		216	6	210	

#### 1.4. Содержание учебного плана

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

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

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом.

*-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. Значение само страховки.

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*

Гигиена одежды, обуви, гигиена мест занятий скалолазанием.

*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.

## **Практические занятия :**

### **Общая физическая подготовка :**

- 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

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов

### **Специальная подготовка:**

техники лазанья, при помощи специальных упражнений.

- техника страховки
- техника безопасности при лазании
- вязание узла
- техника лазания по прямым маршрутам
- техника лазания по нависаниям
- техника лазания с нижней страховкой
- техника боулдеринга
- упражнения на развитие цепкости:
- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений
- упражнение на перекладине.
- упражнения на развитие подъемной силы;
- упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

(Приложение 1;2)

## **1.5. 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 верхней страховкой.

-владеть техникой лазания «траверсом».

- овладение техникой лазания с нижней страховкой.

- овладение техникой лазания боулдеринг.

- знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки.

- повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок

**Личностные качества**

-Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к ведению ЗОЖ,

-Ответственность, взаимопомощь

**Метапредметные результаты**

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  
называть правила ведения ЗОЖ;

**Предметные результаты**

-Овладеют основами техникой лазания с верхней страховкой.

- Овладеют основами техникой лазания с нижней страховкой.

- Овладеют основами лазания «боулдеринг»

-Разовьют ловкость, сила, умение координировать свои движения

## РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. Календарный учебный график

В таблице №3 отражена максимальная наполняемость в группах, количество часов в неделю и количество занятий в неделю, общее количество учебных недель и часов в учебном году.

Таблица №3

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Кол-во часов в год
18	36	6	3	216

Продолжительность занятия -90 минут (2 академических часа по 45 минут).

Количество занятий в неделю- 3 раза.

Начало занятий 1 сентября, окончание занятий-31 мая.

### 2.2. Условия реализации программы

- *Материально-техническое обеспечение*
  - Большой скалодром S184.5 м.кв.( Ул.Хохрякова, 88)
  - Малый скалодром S 36.9 м.кв. ( Ул.Хохрякова, 88)
  - Зал ОФП S 54.1 м.кв. ( Ул.Хохрякова, 88)
  - Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)
  - Оттяжки с карабинами
  - Страховочная система
  - Гимнастические маты
  - Личное снаряжение скалолаза: скальные туфли, страховочная система, магнезия
- *Информационное обеспечение*
  - Сайт учреждения [sdusshor-2@mail.ru](mailto:sdusshor-2@mail.ru)
  - Видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)
- *Кадровое обеспечение*

Тренеры- преподаватели имеющие высшее или среднее специальное профессиональное образование, опыт работы и обладающие знаниями, и практическими умениями скалолазной подготовки.

### 2.3. Формы аттестации

Программа не предусматривает проведение аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Используется педагогическое наблюдение, учет посещаемости, участие в соревнованиях.

### 2.4. Оценочные материалы

-Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.

-Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.

### 2.5. Методические материалы

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

*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.

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

*Принцип цикличности*

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

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

*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.

- **Особенности организации образовательного процесса**

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно, согласно утвержденного расписания, плана работы с учетом индивидуальных, возрастных, гендерных особенностей.

- **Методы обучения**

*Словесные методы:*

беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки

*Наглядные методы:*

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

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.

- **Педагогические технологии**

В процессе реализации программы используются:

- технология индивидуального обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- технология дифференцированного обучения
- технология разноуровневого обучения
- коммуникативная технология обучения
- здоровье сберегающая технология

- **Алгоритм учебного занятия**

*-Вводная часть:* Приветствие группы ; постановка цели и задач занятия ; инструктаж по технике безопасности;

разминка -25 минут.: Сначала идёт общая разминка и специальная скалолазная разминка

*-Основная часть* -50 минут

Разминочное лазание; развивающее упражнение; основное лазание или упражнения в зависимости от целей

*-Заключительная часть* 15 минут:

В конце тренировки заминка, которая может включать: заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки); растяжку нагрузившихся мышц или общую растяжку.

Подведение итогов занятия; постановка задач на следующее занятие.

## 2.6 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. 2001-2005гг.Часть 1.- М., Советский спорт, 2002.-376с.
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.

### **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
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

### **Специальные упражнения, используемые в скалолазании**

- 1) Подтягивания в вися на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2) Выход в упор из вися на перекладине.
- 3) Подтягивания в вися на пальцах на доске.
- 4) Подтягивания на зацепках. (~ 5) Подтягивания с изменением расстояния между руками.
- 6) Подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 7) Перекаты от одной руки к другой в вися широким хватом на согнутых руках.
- 8) Блоки в вися на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
- 9) Подтягивания с опорой на ноги на одной руке. Вторая рука держит лучезапястный сустав.
- 10) Подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- 11) Подтягивания, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.
- 12) Подъем туловища на наклонной доске.
- 13) Подъем ног в вися до угла 90 градусов («уголок»).
- 14) Подтягивания с «уголком».
- 15) Подъем ног в вися на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- 16) Приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры.
- 17) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
- 18) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
- 19) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

## **Техническая подготовка**

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

### **•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.