

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное негетиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
СДЮСШОР  
Протокол №1  
От 27.08.2020 г.

**ОДОБРЕНО**

Научно-методическим  
советом  
Протокол № 1  
От 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор  
ГБОУ «Балтийский берег»  
Зубрилова Н.А.  
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Юные скалолазы»**  
Возраст обучающихся 7-10 лет  
Срок реализации 3 года

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
Арбузов Сергей Сергеевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1 . Учебный план тренировочных занятий группы 1 года обучения.....	9
2.2. Учебный план тренировочных занятий группы 2 года обучения .....	9
2.3. Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения .....	10
3. Содержание программы.....	10
3.1. Содержание программы 1 года обучения.....	11
3.2. Содержание программы 2 года обучения.....	14
3.3. Содержание программы 3 года обучения.....	18
4. Методическое обеспечение программы.....	23
5. Информационное обеспечение программы.....	23

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Раньше скалолазание развивалось исключительно как занятия на природных массивах, благо в Ленинградской области таких массивов насчитывается несколько. В связи с развитием мегаполиса и погодными условиями в нашем регионе все труднее становится выезжать на природу для занятий. Благодаря новым технологиям появились скалодромы (в том числе в спортивных залах), доступные большинству желающих, дающие возможность продолжать занятия скалолазанием в течение всего года; данный вид спорта становится доступным для детей любого школьного возраста.

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – подготовка обучающихся к прохождению дополнительных предпрофессиональной программы по скалолазанию, для достижения спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней и т.п.

Дополнительная общеразвивающая программа по скалолазанию (далее Программа) для СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

#### **Цель программы:**

- Создание условий для формирования у обучающихся 7-10 лет предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием, обучение основам техники лазания на искусственном скалодроме, отбор талантливых детей для

дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивное скалолазание» СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег».

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Привитие интереса к занятиям спортом, выявление задатков и способностей детей к занятием скалолазанием;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- подготовка к дальнейшему обучению в группе начальной подготовки по скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению на скальных массивах.

#### **Развивающие**

- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;

#### **Воспитательные:**

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание командного духа.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа создана на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивное скалолазание» СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег». Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами спортивного скалолазания, а так же подготовка обучающихся к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» - «Спортивное скалолазание». **Особенностью** данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в отделении дополнительного образования детей СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег».

### **Адресат (участники) программы**

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 10 лет (Федеральные стандарты по виду спорта – скалолазание). Поэтому данная программа рассчитана на детей 7-10 лет, как подготовка к отбору в группы начальной подготовки СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег», реализующие дополнительную предпрофессиональную программу «Спортивное скалолазание».

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Условия набора и зачисления в группы:**

Набор детей на 1 год обучения производится на основании письменного заявления родителей о приеме в образовательное учреждение (ОУ) и отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям скалолазанием. На 2-й и 3-й года обучения на основании результатов сдачи нормативов для зачисления на данные этапы обучения, а так же на основании письменного заявления родителей о приеме в образовательное учреждение (ОУ) и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

**Требования для зачисления обучающихся на очередные этапы подготовки**

Таблица 1

Этап подготовки	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
2 г.о.	7-10	Набрать не менее 18 баллов мальчикам и 16 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
3 г.о.	7-10	Набрать не менее 18 баллов мальчикам и 16 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

**Формы подведения итогов реализации программ**

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления на 2 год обучения**

Таблица 2

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	25	20	5
	20	15	4
	15	10	3
	10	5	2
	5	3	1
Пресс(30сек)	25	23	5
	23	21	4
	21	19	3
	19	17	2
	17	15	1
Приседания(30сек)	28	26	5
	26	24	4
	24	22	3
	22	20	2
	20	18	1
Подтягивания (раз)	8	7	5
	7	6	4
	6	4	3
	4	2	2
	2	1	1
Растяжка (шпагат-продольный, поперечный) (градус)	180	180	5
	150	150	3
	110	110	1
Отжимания(30сек)	18	14	5
	16	12	4
	14	10	3
	12	8	2
	10	6	1

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления на 3 год обучения**

Таблица 3

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	50 сек	40	5
	45	35	4
	40	30	3
	35	25	2
	30	20	1
Пресс(30сек)	28	26	5
	26	24	4
	24	22	3
	22	20	2
	20	18	1
Приседания(30сек)	30	28	5
	28	26	4
	26	24	3
	24	22	2
	22	20	1
Подтягивания	10	9	5
	9	8	4
	7	6	3
	6	4	2
	4	2	1
Растяжка	180	180	5
	160	170	3
	120	130	1
Отжимания(30сек)	22	20	5
	20	18	4
	18	16	3
	16	14	2
	14	12	1

**Сроки реализации программы:**

Программа реализуется в течение 3 лет.

**Наполняемость учебных групп и нагрузка**

Таблица 4

№ п/п	Группы обучения	Наполняемость группы (чел.)	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
1.	Группа 1 года обучения	15	36	2	4	144

2.	Группа 2 года обучения	12	36	2	4	144
3.	Группа 3 года обучения	10	36	2	4	144

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе, а также на других скалодромах Санкт-Петербурга. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической.

### **Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения учебно-тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме:

- чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

- веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами-преподавателями используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №1), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

### **Этапы реализации программы:**

**1-ый этап подготовки в скалолазании – группы 1 и 2 года обучения**

*Основные задачи этого этапа:*

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным скалолазанием в частности;
- обучение основам техники страховки;
- укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения;
- получение основных навыков начальной туристской подготовки;
- участие в соревнованиях новичков, соревнованиях районного масштаба, в Фестивале скалолазания;
- отбор детей для углублённого занятия скалолазанием.

***В итоге занимающиеся должны научиться:***

- преодолевать дистанции начального уровня сложности;
- самостоятельно и безошибочно страховать партнера;
- выполнить нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста;
- применять на выездах знания, умения, навыки начальной туристской подготовки.

В течение первых двух лет состав групп может меняться, так как дети данного возраста ищут себе занятие, пробуют себя, многие занимаются параллельно в других секциях и кружках. Но к концу 2-го года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам, причём уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребёнок занимается скалолазанием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, способности). Остальные продолжают занятия в щадящем режиме. Если обучающийся пока не готов перейти на следующий уровень, у него остаются основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней, умение думать, общаться, определённые социальные навыки и т.п. Он может продолжить обучение, не испытывая дискомфорта, преодолевая дистанции, соответствующие его уровню.

**2-ой этап подготовки – группы 3 год обучения**

***Основные задачи этого этапа:***

- общая и специальная физическая подготовка;
- формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивным скалолазанием;
- освоение новых приёмов и способов лазания;
- овладение навыками лазания на естественном рельефе;
- развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе лазания, зрительной и логической памяти;

***В итоге занимающиеся должны:***

- научиться проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- выполнить нормативы по ОФП, предусмотренные данной программой для детей этого возраста;
- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;

**Ожидаемые результаты реализации программы**

По завершении обучения по программе «Скалолазание» учащиеся достигнут определенного уровня физической подготовленности, приобретут знания, умения по основам спортивного скалолазания. преодолевать трассы, дистанции соответствующие их уровню и возрасту, а так же будут готовы к выполнению требований для зачисления в группы начальной



подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам «Спортивное скалолазание» СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег».

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1 . План учебно-тренировочных занятий группы 1 года обучения

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Краткий обзор развития скалолазания в России.	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение	2
1.4.	Гигиена, режим дня.	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>86</b>
2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
4.1.	Техника страховки	10
4.2.	Техника лазания	16
<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Нормативы ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

### 2.2. План учебно-тренировочных занятий группы 2 года обучения

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Скалолазание в мире.	2
1.2.	Виды и правила соревнований в скалолазании.	2
1.3.	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Скалолазное снаряжение.	2
1.4.	Гигиена, закаливание. Режим дня спортсмена.	2
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>86</b>

2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
3.1.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
3.2.	Техника страховки	10
3.3.	Техника лазания	16
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Нормативы ОФП и СФП для перехода на 3-ий год обучения</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

### 2.3. Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения

Таблица 7

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	История развития скалолазания в Санкт-Петербурге	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2
1.3.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
1.4.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2
1.5.	Восстановительные средства.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>86</b>
2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
3.1.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
3.2.	Техника страховки	10
3.3.	Техника лазания	16
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Итоговая сдача нормативов</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

## 3. Содержание программы

### 3.1. Содержание программы 1 года обучения

#### Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- формирование здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение базовыми навыками скалолазания и формирование образа практики скалолазания.

### ***Теоретическая подготовка.***

Программа 1 года обучения рассматривает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.
2. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.
3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.
4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.
5. Гигиена, режим дня. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.
7. Скалолазное снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.
8. Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение

### ***Общая физическая подготовка.***

В группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

*Главной задачей* является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

### ***Средства общефизической подготовки:***

**Воспитание силы** осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- ***для мышц рук (примеры упражнений):***

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- ***для мышц ног (примеры упражнений):***

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- ***для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):***

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- ***для мышц спины (примеры упражнений):***

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

- ***для всех групп мышц (примеры упражнений):***

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы*

**Быстрота** воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

**Выносливость** скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

**Общая выносливость** воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

**Силовая выносливость** воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

**Гибкость** воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.*

**Ловкость или координация** воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Координационные способности. Понятие ловкости.*

## ***Техническая подготовка***

### **Техника лазания**

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов 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, зацепку, 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. Основные 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. «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. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить

свои руки и ноги противодавлением. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодавление 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.

### **Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:**

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

*Траверс* - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

### **Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучения самостраховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.*

### **Соревновательная деятельность.**

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы, в соревнованиях по общефизической подготовке, в первенстве СДЮСШОР

## **3.2. Содержание программы 2 года обучения**

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- углубленное обучение техники лазания;

- освоение правил техники безопасности;

- приобретение навыков и практики соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания; участие в официальных городских соревнованиях.

- формирование образа «себя в практике скалолазания»

### **Теоретическая подготовка**

Программа 2 года обучения рассматривает следующие темы:

1. Скалолазание в мире. Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

2. Виды и правила соревнований в скалолазании. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение результатов.

3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

4. Скалолазное снаряжение. Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страхочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

5. Гигиена, закаливание. Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

6. Режим дня спортсмена. Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

7. Сведения о строении и функциях организма человека. Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

8. Самоконтроль спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП):***

В группе второго года обучения воспитание физических качеств осуществляется с помощью изученных на первом году обучения упражнений (средств) и применения новых форм и методов воспитания гибкости, силы и ловкости. На этом этапе обучения изучается методика воспитания выносливости, ее виды и основные показатели. Для воспитания физических качеств учащихся используются тренажеры и специальные технические средства.

#### ***Средства общефизической подготовки:***

**Воспитание силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- ***мышц рук (примеры упражнений):***

- 1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки
- 4) И др.

- ***мышц ног (примеры упражнений):***

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- ***мышц брюшного пресса (примеры упражнений):***

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища;
- 5) И др.

- ***мышц спины (примеры упражнений):***

- 1) И.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа;
- 3) И др.

- ***мышц предплечья и кисти (примеры упражнений на тренажерах):***

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.
- 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
- 3) Лазание боулдординговых проблем

Особое внимание уделяется ***скоростной силе***, которая воспитывается в упражнениях (***примеры упражнений***):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;
2. Лазание боулдординговых проблем направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются - ***Средства развития силы.***

**Быстрота** воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции,
- прыжках в высоту и в длину
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

**Общая выносливость** воспитывается упражнениями:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

В воспитании выносливости, как показателя работоспособности спортсмена, выделяют ее производную **силовую выносливость**, которая воспитывается с помощью спортивных упражнений:

- 1) В длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;
- 3) В лазании на выносливость на время (5-10 минут).

Более сложная производная выносливости **скоростно-силовая выносливость** воспитывается с помощью упражнений лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методы воспитания выносливости.*

**Гибкость** воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

*Примерные упражнения:*

- 1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
- 6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимать ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
- 8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
- 9) Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
- 10) Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания гибкости.*

**Ловкость или координация** воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, лазании боулдеринговых проблем и др.



В теоретическом блоке, изучаются темы: *Средства развития координационных способностей.*

### **Техническая подготовка**

#### **Техника лазания**

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических приёмов лазания.

#### • **Совершенствование приемов техники руками:**

- 1) Скрестные движения рук;
- 2) Смена рук;
- 3) Хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

#### • **Совершенствование приёмов техники ног:**

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) Изучение приёма «Накат на ногу».

Последний технический прием используется в лазании в ситуации, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

#### • **Технический прием «перехваты».** Перехваты разделяются на статические и динамические

**Статические перехваты** - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

*Упражнения для развития статических перехватов (основные упражнения):*

- 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
- 2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

**Динамические перехваты** (примерные упражнения):

1) **Упражнение «Свеча»** - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) **Хлопанье по стене или зацепке.**

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) **Мобилизация на всем протяжении перехвата.**

Если зацеп не достается своими силами, можно попробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) **Отталкивание ногами.**

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) **Раскачивание вверх-вниз.**

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) **Максимальное использование нижней руки.**

7) **Прыжок "внутрь".**

Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) **Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.**

Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9) **Гипервентиляция.**

Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

#### • **Техника передвижения по скальному рельефу** в упражнениях:

- 1) На тренажере:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой (обучение);
- лазание с нижней страховкой в том числе:
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

## 2) Лазание на скалах:

- свободное лазание;
- лазание траверсом;
- лазание с верхней страховкой (обучение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Техника лазанья в дисциплине скорость.*

### **Техника страховки**

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и самостраховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование самостраховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.*

### **Соревновательная деятельность**

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях как внутри учебной группы, так и в официальных городских соревнованиях, в детских фестивалях скалолазания.

## **3.3. Содержание программы 3 года обучения**

### **Задачи:**

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать различные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам спортсмена;
- овладение сложными техниками скалолазания;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки.

### ***Теоретическая подготовка***

Программа 3 года обучения рассматривает следующие темы:

1. Скалолазание в Санкт-Петербурге. История развития скалолазания в Санкт-Петербурге. Анализ выступлений сильнейших спортсменов.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах.
3. Правила соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине боулдеринг.
4. Основы методики обучения и тренировки скалолазов. Структура и методы тренировки. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена.

5. Самоконтроль спортсмена. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле.

6. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Требования к получению разрядов и званий в скалолазании

7. Восстановительные средства. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха (дать понятия отдых, активный, пассивный и в чем их различия, плюсы и минусы этих отдыхов на организме спортсмена). Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря.

8. Тактические действия в скалолазании. Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.

#### ***Общая физическая подготовка:***

Совершенствование двигательных действий (средств), в которых требуется проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам воспитания гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды и методика воспитания силы и выносливости. Для воспитания физических качеств используются тренажеры и технические средства.

#### ***Средства общефизической подготовки.***

**Воспитание силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

#### ***Для мышц рук (примерные упражнения):***

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2) Выход руками в упор из вися на перекладине.
- 3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.
- 4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.
- 5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.
- 7) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
- 8) Сгибание разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав.
- 9) Сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- 10) Сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.
- 11) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках, кампусборде.
- 12) И др.

#### ***Для мышц ног (примерные упражнения):***

- 1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.
- 2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
- 3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
- 4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.
- 5) И др.

#### ***Для мышц брюшного пресса:***

- 1) Подъем туловища на наклонной доске.
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

4) И др.

*Для мышц спины:*

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

5) И др.

*Для мышц предплечья и кисти* применяются упражнения, выполняемые на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде (*примерные упражнения*):

1) Вис на пассивном хвате.

Повиснуть "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висеть минуту, затем минуту отдыхайте. Выполнить 3-6 подходов.

2) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде

3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

4) *Вращение запястья*. Взять в руку, зажав между большим пальцем и ладонью толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положить руку перед собой на стол ладонью вверх и выполнять вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделать 1-3 подхода по 20-40 повторов.

**Воспитание скоростной силы осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (*примерные упражнения*):**

1) Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2) Лазание боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

3) И др.

В теоретическом блоке изучаются темы: *Методика воспитания силовых способностей.*

**Воспитание быстроты** осуществляется с помощью общеподготовительных и специальных упражнений (*примерные упражнения*):

- бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту и в длину;

- многоскоки на двух и одной ноге;

- прыжки со скакалкой;

- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину);

- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *воспитание быстроты двигательной реакции, быстроты одиночного движения.*

**Воспитание общей выносливости** осуществляется с помощью общеподготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, в беге на лыжах, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.

**Воспитание силовой выносливости** происходит в спортивных упражнениях на тренажерах (*примерные упражнения*):

1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами;

3) Лазание в течении 10-15 минут;

4) И др.

**Воспитание скоростно-силовой выносливости** осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

*Упражнения для развития статических перехватов:*

- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
- 3) И др.

*Упражнения для развития динамических перехватов:*

- примерные упражнения приведены в одноименном разделе.

Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:

1. Анаэробная тренировка на выносливость. Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть ниже максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

2. Аэробная тренировка на выносливость. Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной усталости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания выносливости*.

**Воспитание гибкости** осуществляется с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

*Примерные упражнения:*

- 1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
- 2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
- 3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
- 4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.
- 5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.
- 6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
- 7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
- 8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.
- 9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.
- 10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания гибкости*.

**Воспитание ловкости или координация** развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, лазании боулдеринговых проблем и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания ловкости и координационных способностей.*

### **Техническая подготовка**

#### **Техника лазания**

Основными задачами являются совершенствование уже освоенных технических приемов и разучивание новых более сложных.

#### • **Совершенствования технических действий:**

- 1) скрестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

#### • **Совершенствование и изучение приёмов техники ног:**

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) «Накат на ногу».

• **Обучение технического приёма «Поддержка пяткой или носком»**- применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

#### • **Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:**

1. Совершенствование свободного лазания;
2. Совершенствование лазания с верхней страховкой;
3. Совершенствование лазания с нижней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;

#### 4. Лазание на скалах:

- совершенствование лазания с верхней страховкой
- обучения лазания с нижней страховкой

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Техника лазания на скалах с нижней страховкой.*

*Техника лазания в дисциплине трудность.*

#### **Техника страховки**

Основными задачами являются:

- совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой
- совершенствование узла восьмёрка одним концом;
- совершенствование страховки с нижней веревкой;
- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;
- обучение страховки на скалах с верхней веревкой.

В теоретическом блоке, изучаются тема: *Требования, предъявляемые к страховке на скалах, к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.*

#### **Соревновательная деятельность**

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

#### **Восстановительные мероприятия:**

Общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

*Витаминизация* должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане *психологического восстановления* рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Инструкторская и судейская практика.** На третьем году обучения, занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить план занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с учащимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, а также привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

*Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:*

##### **1. Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- кроссовки, спортивная одежда.

##### **2. Специальное снаряжение:**

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

#### **5. Информационное обеспечение**

##### **Список литературы**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977г.

2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978г.
3. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981г.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г.
5. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
6. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
7. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС., 1987г .
9. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
10. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
11. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. (под ред Дж.Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998г.
12. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
13. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г.
14. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону.,2004г.
15. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М.2006г.
16. Скалолазание:Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.,Советский спорт, 2006г.
17. Столов И.И.Спортивный резерв: состояние. проблемы, пути решения. М. "Советский спорт".2008г.
18. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
19. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
20. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год ),Челябинск, 2012г.

#### **Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)**

1. Юношеское первенство мира. Арко. 2017г.
2. Невские вертикали - 2017г.
3. Первенство России. Калининград. 2017г.
4. Всероссийские соревнования Воронеж 2017.
5. Невские вертикали - 2016г.
7. Первенство России. Красноярск - 2018.
9. Всероссийские юношеские соревнования 2016г.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www//c-f-r.ru](http://c-f-r.ru) - официальный сайт Федерации скалолазания России
2. <http://spbclimbing.ru/>





## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования  
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»  
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	На и м е н о в а н и е	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения	ИОТ-92-2019

	клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<i>Скалолазание</i>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на скалодроме для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования по скалолазанию	ИОТ-103-2019

23	Инструкция по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочных, тренировочных занятий на скалодроме для обучающихся (спортсменов) по скалолазанию и отдыхающих в ДООЛ «Заря»	ИОТ-119-2019
24	Инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на скалодроме высотой от 5 метров для тренеров-преподавателей, тренеров по виду спорта - скалолазание.	ИОТ-245-2019