

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Протокол № _____ От _____ «_____» 2022 г. Руководитель МО /</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместителем Директора по УВР _____/_____ _____ «_____» 2022 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор _____ / _____ _____ Приказ № _____ От «_____» 2022г.</p>
--	---	---

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
«Международная Арктическая школа»  
Республики Саха (Якутия)

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмета «СКАЛОЛАЗАНИЕ» для 8-10 классов на 2022 – 2023 учебный год  
срок реализации 1 год 8 часов в неделю.

**Профили: продвинутой подготовки**  
Учитель: Спиридонов Александр Ильич

**Данная программа является:**

1.	По признаку функционального назначения:	учебной
2.	По признаку направленности деятельности:	физкультурно-спортивной
3.	По уровню освоения:	углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников:	уровня совершенствования деятельности
5.	По признаку тематической направленности:	интегрированной
6.	По признаку возрастного предназначения:	среднего (полного) общего образования
7.	По признаку полового предназначения:	смешанного назначения (для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы:	средней продолжительности реализации
9.	По степени авторства:	самостоятельной
10.	По степени практической отработанности программы:	на оптимальном уровне

Образовательная программа «Скалолазание» педагога дополнительного образования Спиридонова А.И.

- разработана в 2022 году;
- утверждена на педагогическом совете в 2022 г.;
- утверждена как авторская на педагогическом совете в 2022 г.

ГАНОУ МАШ РС (Я), 2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Общие цели среднего общего образования с учетом специфики курса внеурочной деятельности по скалолазанию**

#### **Сведения о группе обучающихся**

Наша программа – программа второго и третьего годов обучения. Ее воспитанники – это учащиеся 8,9 и 10 классов ГАНОУ МАШ (14,15 и 17 лет), посещавших секцию скалолазания в 2022-2023 учебном году.

В данной образовательной программе речь идет о втором годе обучения скалолаза на этапе предварительной подготовки. К моменту начала программы учащийся имеет представление о виде спорта – скалолазании, знает об основных правилах вида спорта и технике безопасности. Умеет самостоятельно оказывать страховку товарищам, уверенно страхует с верхней страховкой. Пролезает с верхней страховкой трассы 5с-6б уровня сложности. Знает основные технические приемы в лазании и умеет их применять. Имеет соревновательный опыт. Количество детей, обучающихся в группе – от 6 до 15 человек.

#### **Учебные занятия**

Занятия по скалолазанию осуществляются на скалодроме ГАНОУ МАШ, медицинскую комиссию обучающиеся проходят в городском физкультурном диспансере. Врачи обследуют показатели здоровья учащихся, занимающихся скалолазанием.

Формы и места проведения учебных занятий разнообразны. Основная рабочая единица – это группа. Занятия на искусственном скалодроме организуются в соответствии с расписанием. В выездах на учебно-тренировочные сборы могут участвовать обучающиеся из нескольких групп, при этом большую помощь оказывают родители. Перед соревнованиями тренировки проводятся по подгруппам, но с индивидуальным подходом.

Образовательная программа “Спортивное скалолазание” рассчитана на один год обучения детей среднего школьного возраста и реализуется за 273 учебных часа.

**Цель программы:** содействие принятию ребёнком активного, здорового образа жизни в качестве осознанной личной траектории развития, освоение учащимися старших классов начального уровня скалолазной специализации в качестве осознанного выбора досуговой деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ:**

содействовать формированию у учащихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

содействовать расширению функциональных возможностей систем детского организма, повышению его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

содействовать формированию практических умений, необходимых в организации детьми самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования;

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

воспитание нравственных качеств – честности и отзывчивости;

формирование ценностной ориентации на физическое и духовное развитие;

воспитание волевых качеств – смелости, настойчивости, воли к победе, терпения,

самообладания;  
формирование социально-положительных качеств – активности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности; патриотических чувств – любви к Родине, природе, родному городу, школе;  
**ОБУЧАЮЩИЕ:**

содействовать:

дальнейшему развитию техники физической культуры;  
овладению основами техники скалолазания;  
способствовать формированию знаний и умений:  
о развитии скалолазания в стране;  
основных правил и приёмов лазания;  
о способах страховки и поведении при срывах;  
правильного обращения со страховочной системой;  
страховки способом привязывания к концу верёвки;  
страховки через спусковое устройство („восьмёрку”);  
о технических и тактических отличиях скоростного и сложного лазания;  
ознакомление учащихся 10-х классов с теми областями профессиональной деятельности, где они смогут применить полученные знания;

**РАЗВИВАЮЩИЕ:**

способствовать обеспечению всесторонней физической подготовленности ребёнка;  
содействовать развитию основных физических качеств – силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;  
содействовать развитию физических силовых и скоростных способностей;  
способствовать развитию внимания, памяти, мышления;  
расширение кругозора учащихся;

**МОТИВАЦИОННЫЕ:**

содействовать воспитанию интереса к занятиям спортом;  
способствовать приобретению ребёнком социального опыта путём участия в соревнованиях от внутриучрежденческого до районного уровня в различных видах спорта;

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ:**

содействовать определению спортивных задатков и способностей, уточнению спортивной ориентации учащихся средствами практической деятельности объединения.

*Дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с нормативными документами:*

1. Федеральным законом от 14.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Законом Республики Саха(Якутия) от 15 декабря 2014 г. № 359-V, №1401-3 «Об образовании в Республике Саха (Якутия)»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 апреля 2018 г. № 342 «Об утверждении правил вида спорта «Скалолазание»;
6. Указом Главы РС (Я) от 4 декабря 2017 г. № 2261 «О Государственной программе Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2022 годы».

*На основе следующей методической литературы:*

7. Мурзаханов З.З. Физическая подготовка в скалолазании: Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации «Спортивное скалолазание». - Уфа: УАИ, 1989. - 12с.
8. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496с., ил.
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с., ил.
10. Степанов П. Подростки //Народное образование. - 2006. - №8. - с.212-219.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.
12. Скалолазание. Примерная программа. Ред. Богданова З.А. – М.: Советский Спорт, 2006. – 46с.
13. Васильева В.В. и др. Физиология человека (Уч. Пособие для средних физкультурных учебных заведений). М., Ф и С, 1973.—192 с.
14. Немов Р.С. Психология. Учеб.для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 2. Психология образования. М., Просвещение, 1994. – 496 с.
15. Введение в скалолазание“: Образовательная программа для детей среднего и старшего школьного возраста. Издание 1-е – Новосибирск: МОУ ДОД Дом детского творчества «Октябрьский», 2009 – 53с.»

### **Направленность образовательной программы „Скалолазание” – физкультурно-спортивная.**

Данная программа рассчитана на второй год обучения. Процесс подготовки спортсмена-скалолаза делится на три этапа:

- 1 предварительной подготовки (2 года);
- 2 начальной спортивной специализации;
- 3 углубленной специализации.

В данной программе речь также идет о первом этапе подготовки учащихся – предварительной подготовки, для детей среднего и старшего школьного возраста (учащихся 8, 9 и 11 классов).

Направленность учебных занятий - физкультурно-спортивная.

Общая направленность полготовки обучающихся: физкультурно-спортивная с туристско-краеведческим компонентом.

Новизна программы определяется тем, что вид деятельности, достаточно сложный в техническом плане, тем не менее является только средством. Кроме того, он органично связан с туризмом. И оба вида деятельности подчинены цели оздоровительного характера.

Уровень освоения образовательной программы – основного общего образования.

### **Арктический компонент**

В последние годы в мире активно развивается арктический туризм. В связи с внесением 8 улусов республики в состав арктических территорий, в том числе имеющих высокогорные массивы – Момский улус, имеющих скальные образования - Абыйский и Верхоянский улусы, в данных районах уже или будут со временем востребованы специалисты с высотной горной подготовкой – гиды, спасатели, а в приграничные территории Арктики – военные.

## **Глава 2. Общая характеристика курса ВД по скалолазанию второго года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

#### **1.1 История развития скалолазания в мире**

Становление скалолазания как вида спорта. Международное признание. Первое десятилетие международного спортивного скалолазания. Скалолазание – олимпийский вид спорта.

#### **1.2. Анализ оновных техник лазания скалолазов**

Повышение уровня лазания. Отличительная черта скалолазания. Проблемы при повышении уровня скалолазания. Необходимые элементы для поднятия уровня. Система поднятия уровня. Что такое техника лазания? Значение техники. Состав техники.

#### **1.3 Основы методики обучения и тренировки скалолазов**

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма и повышения мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в достижении высоких результатов в спорте.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Учебное занятие как основная форма тренировочного процесса, структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

#### **1.4 Необходимые сведения о строении и функции организма человека**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костно-мышечного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления на занятиях и соревнованиях в скалолазании. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

#### **1.5 Правила техники безопасности**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скалодромах различных типов и высоты. Требования предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности на соревнованиях. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований на естественном скальном рельефе.

Правила оказания доврачебной медицинской помощи.

#### **1.6 Правила вида спорта „скалолазание“**

Правила по виду спорта скалолазание. Скорость. Трудность. Боулдеринг. Многоборье

## 2. Практическая подготовка

### 2.1 ОФП (Общая физическая подготовка)

Цель ОФП – развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации).

Каждое занятие начинается с разминки, цель разминки – подготовить организм к физическим нагрузкам, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение задания тренера. Разминка делится на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, вращение руками, подскоки, вращение вокруг собственной оси, ускорения, также выполняются общеразвивающие циклические упражнения невысокой интенсивности и эстафеты с элементами лазания.

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

### 2.2. Избранный вид спорта скалолазание. Техническая подготовка

Техническая подготовка – овладение разными способами лазания и страховки. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазания и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах, так и на скалах.

Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемки, и само выполнение движений. Методы обучения – целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения технике – не допускать закрепления ошибок.

Что такое техника для скалолазов. – Это умение лезть с минимальными силовыми затратами.

#### 2.2.1 Использование ног

Принцип первый – максимально использовать ног.

**Упражнение: Встать на вертикальную стену. Руки могут быть согнуты (только на вертикали!). Отпустить одну руку и расслабить ее. Поменять руки. Корпус во время упражнения должен находиться в устойчивом положении. Затем сделать шаг вдоль стены. Снова опустить руку, перехватиться, отпустив другую руку. Центр тяжести должен находиться выше и между ног. Не надо торопиться.**

#### 2.2.2 Постановка стопы на зацепки

Опыт показывает, что ситуаций в скалолазании настолько много, что и ноги можно и нужно ставить в каждом конкретном случае по-разному, а иногда возможно несколько допустимых вариантов. Но в обычном, самом простом случае, ногу ставят на носок. Надо ставить ногу так, чтобы максимальное усилие было перпендикулярно рабочей части зацепки. Не стоит сильно задира́ть или опускать пятку

Насколько допустимо, чтобы носок стоял боком? – Это зависит от множества факторов. Чаще всего играет роль то, как нужно будет потом «проворачиваться» на зацепке – разворачивая корпус, чтобы сделать следующее движение. Иногда в боулдеринге встречаются такие сложные движения, когда надо от зацепки оттолкнуться боком и как можно сильнее. В этом случае иногда и стопу удобнее поставить внешним боком. Примером может служить прыжок вбок из распора.

Бесшумность – показатель правильной постановки ноги. Ноги ставятся на зацепку мягко (при жестком ударе нога упруго отскакивает от зацепки).

Частным случаем зацепки является трение. Для него также действует принцип, что оно лучше всего держит перпендикулярно рабочей поверхности. Кроме того, чем больше площадь соприкосновения со стеной, тем трение выше.

### **2.2.3 Специфические движения ногами**

Каждую тренировку можно начинать с этого упражнения.

**Упражнение: с вертикальной стены перейти на слабое нависание. Распрямить руки.**

**Почувствовать, как ноги вдавливают зацепки. Сделать то же, что и в предыдущем упражнении.**

**Следующие движения осваивать только после того, как освоено базовое использование ног:**

**Первое - использование пятки.** Для использования пяток обычно нужны более крупные зацепки, чем для того, чтобы поставить ногу на носок. Кроме того, использование пятки предполагает наличие хорошей растяжки. Есть несколько распространенных вариантов использования пяток:

1. Для поддержания равновесия на внешних углах, вертикалях или маленьких нависаниях;
2. Для накатов;
3. Для отдыха рук и корпуса на больших зацепах на вертикалях и маленьких нависаниях;
4. Для разгрузки носка при отдыхе на стене;
5. Для разгрузки рук и спины за счет вися на пятке;
6. Для положения, когда руки оказываются ниже ноги.

**Упражнение: есть две достаточно крупные зацепки на уровне груди на расстоянии друг от друга около 30 см на положительной, вертикальной или слабо отрицательной стенке. Задание состоит в том, чтобы выкатить на одну из этих двух зацепок и достать следующую. Выполняется оно следующим образом. На одну из зацепок закидывается нога, в то время как обе руки находятся на другой зацепке. Затем, из-за искусственно созданного нами давления на пятку верхней ноги, коленный сустав приходит сначала в вертикальное положение, а потом заводится еще дальше по направлению наката. При этом спина оказывается в горизонтальном положении. Небольшое давление руками помогает выправить корпус до вертикального состояния.**

**Это же самое упражнение можно делать за счет первоначального рывка руками, когда сначала корпус оказывается в вертикальном положении, а затем уже колено выворачивается в сторону наката. Но такое движение требует рывка, а значит, часто физически очень тяжело.**

**Второе - закладывание носка, или мыска.**



Носок можно заложить за зацепку для поддержки себя. Это значит, что во время движения, для того, например, чтобы дать отдохнуть одной руке, можно снизу или с противоположного от себя бока зацепки притянуть ее на себя. Таким образом, обеспечивается равновесие при некомпенсированном наклоне корпуса. Допускается специальное притягивание корпуса к зацепке с помощью большого пальца ноги. Этот прием используется, когда зацепка для ног недостаточно нагружена или нет возможности всем весом ее вдавливать.



Частным случаем притяжения себя носком является лазание по потолку, когда корпус достаточно сильно растянут. В статическом положении носок не дает корпусу болтаться, фиксирует его и тем самым облегчает вис на потолке или сильном нависании. Но если носок внезапно убрать, то корпус может начать неконтролируемо двигаться, что часто приводит к срыву.

**Третье - стопа всей поверхностью.** Нога ставится целиком на стопу, обеспечивая максимальное трение. Лучшее трение обеспечивается, если удастся нагрузить ногу перпендикулярно стене.

Рассмотрим 2 варианта использования стопы целиком:

- На естественных скалах часто бывают большие полки, на которых можно даже сидеть. Естественно, что в таком случае, лучше встать целиком на стопу, чтобы нога отдохнула. Кроме того, естественные скалы – это бесконечное количество разнообразнейших форм. В некоторых случаях стопу надо заклинивать в щели, например, а при лазании по колонетам можно разгружать руки охватывая колонет стопами.
- На искусственном рельефе стопа целиком часто используется, когда руками можно хорошо держаться за подхваты на потолке, а на ближней вертикальной стене нет зацепок. Или когда нужен упор в стену.

#### 2.2.4 Работа ног в движении

Движение всегда отличается от статичного стояния.

Ногу надо ставить так, чтобы при повороте корпуса, не соскользнуть с зацепки. Использование рельефа зацепки иногда помогает при сложных движениях и плохих зацепках для рук, чтобы направить движение корпуса в нужную сторону. Есть случаи, когда только поворот носка позволяет дотянуться до далекой зацепки на нависании или на потолке при повороте корпусом. В этом случае могут помочь малейшие неровности на зацепке. Чтобы нагрузить ногу, надо ее поставить так, чтобы напряглось бедро.

Смена ног - вторую ногу надо поднести максимально близко к зацепке, на которой стоит первая и, точно прицелившись, поставить ногу на место первой.

**Необходимо специально упражняться в смене ног на плохих зацепках для ног или на сильных нависаниях и большом расстоянии между руками и ногами.**

### 2.2.5 Работа корпусом

Наше тело – это единый инструмент, и поэтому трудно рассматривать движения по частям. Вместе с тем, необходимо помнить о работе корпусом. Корпус – это связующее звено между ногами и руками.

Основные правила:

1. Не проваливать корпус, стоя на зацепках, не выгибать его в любую из сторон;
2. Не смещать центр тяжести (ориентировочно, в районе поясницы);
3. Не допускать неконтролируемых движений, при которых часть тела движется по инерции;
4. Движение осуществлять относительно оси, образующейся по линии разноименных руки и ноги;
5. Двигаться свободно, расковано, естественно.

Одним из типичных движений ногами является пережат. Пережат – это движение корпусом, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую, а ноги при этом согнуты. Это движение чаще всего используется при недостатке зацепок для ног и их высоком положении относительно зацепок для рук. При выполнении требуется обращать внимание на плавность движения. В принципе, пережат в большинстве случаев можно заменить на двойную смену ног, но это тем труднее сделать, чем более задействовано равновесие. Часто это движение применяется для боулдеринга и маршрутов на равновесие, когда требует держать корпус максимально под контролем и как можно ближе к стене.

Основным критерием правильного лазания является естественность

**Естественность** - положения нашего тела, наиболее комфортные, доступные и простые. Человек ходит с прямой спиной, аккуратно перенося вес тела с одной ноги на другую. Скорость перемещения может быть при этом различна. Точно так же и на стене наиболее экономичное лазание – это лазание с прямой спиной. Не стоит горбиться или, наоборот, держась за зацепки, выгибать верхнюю часть корпуса и голову назад.

Если представить себе, что центр тяжести находится в районе поясницы, то при лазании надо стараться, чтобы этот центр относительно проекции на пол был все время либо над одной из ног, либо между ними. Разумеется, это не всегда возможно, но в тех случаях, когда возможно, это экономит силу рук на то, чтобы привести центр тяжести в нормальное положение **Упражнение: сконцентрировать внимание на центре тяжести и пройти маршрут, обращая внимание на то, чтобы центр тяжести был в правильном положении.**

### 2.2.6 Работа рук

При лазании по положительным и вертикальным стенкам, руками нужно только придерживать за стену. На них не должно быть практически никакой нагрузки, если скалолаз «стоит на ногах». При этом руки не должны уставать. Лазание по таким стенам – это всегда возможность дать рукам отдохнуть. При этом ноги прямые, а руки в основном согнуты, если только не надо придерживать за какую-нибудь дальнюю боковую зацепку. Если чересчур тянуться вверх, то пятки ног поднимаются, и идет неправильная нагрузка на ноги.

**Как только наклон стены становится отрицательным, локти надо немедленно распрямить.** На отрицательных стенах практически не может быть ситуации, при которой руки не грузятся. Минимальная нагрузка будет на прямые руки. Мышцы пальцев хуже

держат зацепку, если рука прямая. Блок усиливает хват. Если мы имеем дело с плохой зацепкой, на которой очень трудно держаться на прямой руке, имеет смысл руку согнуть.

Как отдыхают руки? – Во время движения часто находятся положения тела, когда достаточно держаться одной рукой. В этот момент лучше другую руку «сбросить» - то есть встряхнуть вниз. Полноценно можно дать рукам отдохнуть, если попеременно их встряхивать. При этом, если та рука, которая остается на стене, хоть чуть-чуть согнута, полноценного отдыха не получается, поскольку нагрузка переносится с одной руки на другую через плечевой пояс.

**Чтобы отдохнуть на хорошей зацепке на отрицательной стене, необходимо принять удобное положение корпуса (чтобы не несло при отпуске второй руки), выпрямить руку, затем другую расслабить и потрясти. Удобное положение корпусом достигается, если проекция зацепки, за которую держишься рукой, попадает между зацепок для ног (как вариант, одна нога может стоять на трении).**

**Учебное упражнение: на каждом движении сбрасывать и расслаблять одну руку. Как вариант – движение с одной рукой. То есть, на стене ни в каком положении не должно быть одновременно две руки. Или, полтраверса лезть только с правой рукой, полтраверса – только с левой. Точно также можно лазать и вверх.**

### **2.2.7 Способы держаться рукой за зацепку (хваты).**

Существуют различные способы брать за зацепку. У каждой зацепки есть рабочая часть, то есть та часть, за которую удобнее всего взяться. Иногда рабочей частью зацепки оказывается вся ее поверхность.

Самые легкие, с точки зрения нагруженности пальцев, но редко используемые хваты - это всевозможные упоры ладонью или пальцами. Чаще всего упоры ладонью применяются либо для того, чтобы поддержать равновесие, либо для того, чтобы встать после наката. Упоры пальцами используются только для равновесия в тех случаях, когда вся поверхность ладони не дотягивается до зацепки (стены).

Хваты пальцами принципиально разделяются на два типа: **активный** и **пассивный**.

При **активном** хвате нагружаются первые и вторые фаланги пальцев за счет притяжения зацепки на себя. При этом пальцы согнуты и напряжены.

При **пассивном** хвате пальцы кладутся на зацепку на трение. Во время движения пальцы по отношению к ладони почти не меняют положения, и угол их изгиба не превышает 90 градусов. Основная нагрузка приходится на ладонь.

В зависимости от угла пальцев выделяют закрытый, открытый и раскрытый хват.

Можно брать зацепку боковыми частями ладони, и этот хват называется «крючок». Такой хват разгружает пальцы и дает отдохнуть, но часто сковывает движения за счет того, что рука, держащаяся крючком, не может полностью выпрямиться.

Хват во многом зависит от формы и постановки зацепки. Зацепки могут стоять рабочей частью сверху, вбок («откидки») или вниз («подхваты»). Эти зацепки чаще всего можно брать и пассивным, и активным хватом. «Щипки» - зацепки, которые удобно брать, сжимая их с двух сторон, используя большой палец. Щипки почти невозможно взять пассивным хватом. Всевозможные «пассивы» - зацепки, берущиеся, как следует из названия, пассивным хватом. Они представляют собой чаще всего покатые зацепки различной

формы, как правило, в форме полусфер. «Дырки» - зацепки, на рабочую поверхность которых, как правило, не помещаются все пальцы, поэтому их берут чаще всего двумя (иногда одним) пальцами. В зависимости от силы пальцев, разным людям удобно брать дырки либо указательным и средним, либо средним и безымянным пальцами. Это наиболее опасные и травматичные зацепки, поэтому надо специально тренировать пальцы, чтобы не растянуть связки во время использования таких зацепок.

### 2.2.8 Типы движений.

Движения могут быть **статические** или **динамические**.

**Статические** – это те, при которых движение можно в любой момент времени остановить. Например: медленно дотянуться до зацепки.

**Динамические** - медленно сделать нельзя. Крайний случай динамического движения – это прыжок с отрывом двух ног.

Преимущество статических движений в том, что они более надежные, чем динамические. Но часто при их использовании в целом замедляется скорость движения по трассе, тратится больше сил на ее преодоление. Динамические же движения не позволяют в любой момент времени остановиться, придержаться или переделать движение. Если ты уже начал работать, то на середине остановиться не удастся. С другой стороны, они позволяют дотянуться до тех зацепок, до которых с помощью статики было бы не достать. И экономят силы.

В зависимости от вида скалолазания (трудности, скорости или боулдеринга), больше используется статика или динамика. Например, при лазании на скорость, как правило, тренируют динамику, ведь чем дальше перехват и чем быстрее он будет сделан, тем лучше. В боулдеринге использование динамики связано с далеко расположенными друг от друга зацепками, их малым количеством. Однако в том же боулдеринге встречаются такие движения, связанные с равновесием, например, которые никогда не сделаешь в динамике.

**Упражнение: пройдите одну и ту же трассу динамично и статично.**

Основные принципы технических приемов и движений в скалолазании:

1. **Максимальное использование ног,**
2. **Движение по стене с прямым корпусом,**
3. **Прямые руки в крайних положениях.**

## 2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка способствует, кроме физического развития, овладению и закреплению технических приемов лазания. Упражнения специальной подготовки должны быть сходны с элементами лазания по структуре движений.

### 2.3.1 Развитие силовых возможностей скалолазов

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход на участке трассы);

- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа):
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Определение силовой сложности участка трассы представлено в табл. №4.

Определение силовой сложности участка трассы

Сложность участка трассы	Максимально возможное число повторений
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	Свыше 25

Используется несколько боулдерингов с количеством перехватов от 4 до 10. Их сложность должна быть на уровне максимума лазания скалолаза. Используются три трассы (серии) - каждая по пять раз. Трассы обязательно меняются для каждой серии (мизера для пальцев; длинные перехваты; пассивы). Необходимо отдыхать около трех минут перед каждым повторением и 15 минут между трассами. Пример:

Трасса №1 \* 5

Трасса № 2 \* 5

Трасса № 3 \* 5

3 трассы по 5 подходов

### 2.3.2 Развитие быстроты и скоростных качеств

Основными скоростными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения по трассе.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять конкретное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть освоена настолько, чтобы во время лазания (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу скорость не снижалась из-за утомления.

### 2.3.3 Развитие гибкости, ловкости, координации движений

Сложность двигательной задачи скалолаза определяет требования к согласованности движений, к точности пространственных, временных и силовых характеристик, к способности поддерживать равновесие.

В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазания.

### **2.3.4 Развитие общей, силовой и специальной выносливости**

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного и эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают разные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Частота пульса при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.п.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей выносливость спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузах отдыха.

Для тренировки силовой выносливости количество перехватов на каждой трассе должно быть от 15 до 25. Перехваты должны быть не слишком сложные. Трех трасс для тренировки силовой выносливости будет достаточно. Число повторений в каждой серии от 2 до 4. Выбирается количество повторений с таким расчетом, чтобы последний повтор каждой трассы скалолаз лез на грани своих возможностей, но без срывов. Продолжительность отдыха между повторениями должна быть не менее продолжительности самого лазания и не более чем в два раза больше его. Между сериями необходимо отдыхать не менее 15 минут.

Пример:

Трасса № 1 - одна мин. Отдых - одна мин. Трасса № 2 - одна мин.  
Отдых 15 мин.

Трасса № 2 - одна мин. Отдых - одна мин. Трасса № 2 - одна мин.  
Отдых 15 мин.

Трасса № 3 - одна мин. Отдых - одна мин. Трасса № 3 - одна мин.  
и так далее.

Для тренировки выносливости используется пара боулдерингов с количеством перехватов более 40. В идеале от 40 до 60. Трасса должна быть с хорошими зацепами и простыми перехватами. Для тренировки выносливости достаточно двух трасс (серий). Число повторений в каждой серии от 2 до 4. Отдых между повторениями в 2-3 раза дольше времени прохождения трассы и 15 минутный отдых между трассами.

## **2.4. Самостоятельная работа. Тактическая подготовка**

Тактика спортсмена – его поведение, в процессе соревнований или прохождения новых для него трасс, для достижения поставленной цели.

- Составление планов тренировок для получения желаемых результатов в конкретный период времени.
- Планирование всех необходимых действий для достижения максимальной спортивной формы к заранее выбранному соревнованию.
- Обобщение и использование в соревновательной практике собственного опыта и заимствованного у ведущих спортсменов-скалолазов.
- Определение тактических приемов для данного спортсмена исходя из его физической, технической и психологической подготовленности на данный момент времени.

### **Самостоятельная работа. Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый

процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений.

При реализации данной образовательной программы используются рекомендации доктора А.Голдберга, выполняя которые спортсмен учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности:

1. Учить спортсменов **концентрации** – способности фокусировать внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное.
2. Учить пониманию взаимосвязей **умственных и физических действий** – команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.
3. Объяснять, что не стоит излишне напрягать самого себя собственными приказами: **“Ты должен, ты обязан”** и т.п.
4. Учить думать конкретно по правилу **“здесь и сейчас”**.
5. Учить контролировать **зрение и слух**.
6. Поощрять определенные предсоревновательные **ритуалы**.
7. Учить спортсмена **бороться с самим собой** – лучше концентрироваться на своих действиях. Сосредоточение на борьбе с соперником обычно ведет к отрицательному стрессу.
8. Учить концентрировать внимание на том, что **должно произойти**. Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось.

## 2.5 Выездная практика. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях планируется согласно календарю соревнований проводимых: Федерацией Скалолазания России, федерацией скалолазания Новосибирской области и другими региональными федерациями.

1. Формирование команды – по уровню подготовленности на момент проведения соревнования, по результатам соревнований более низкого ранга, по результатам предыдущих соревнований аналогичного или более высокого ранга.
2. Целенаправленная подготовка членов команды к данным соревнованиям.
3. Подготовка к выезду в другой город (когда соревнования проводятся не в Новосибирске): приобретение билетов, бронирование мест для проживания.
4. Прохождение медкомиссии для получения допуска на соревнование.
5. Оформление заявки и других необходимых документов.
6. Проведение дополнительного инструктажа по правилам соревнований и безопасности.

7. Доставка спортсменов к месту соревнований и обратно, организация быта и питания участников команды.
8. Поддержание хороших психологических и физиологических состояний спортсменов в течении всего времени проведения соревнования.
9. Проведение восстановительных мероприятий для спортсменов во время соревнования.
10. Сотрудничество с организаторами соревнования и судейской комиссией.
11. Организация интересного досуга для членов команды.
12. Тщательный разбор и объективная оценка результатов выступлений на соревновании.
13. Поощрение всех членов команды после окончания соревнования.

### **2.5 Выездная практика. Инструкторская и судейская практика**

Воспитанники имеющие хорошую теоритическую и практическую подготовки помогают тренеру в проведении занятий с обучающимися и могут работать судьями на соревнованиях, которые проводят МАШ. Эти соревнования могут иметь региональный уровень. Желаящие, могут пройти обучение и получить соответствующие удостоверение инструктора скалолазания или судьи по спорту.



## Глава 3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Критерии оценки результатов обучения

Самые главные результаты данной образовательной программы находятся в областях физкультурно-спортивной и воспитания обучающихся.

В области физкультурно-спортивной программа предусматривает периодическое выполнение контрольных нормативов в целях диагностики физических качеств учащихся, а также проведения мини-соревнований для диагностики уровня их тактико-технической подготовки. Распределение учебных групп и ориентировочных требований по спортивной подготовке в зависимости от этапа подготовки спортсмена, года его обучения и возраста представлены в таблице № 1.

**Таблица № 1.** Распределение учебных групп и ориентировочных требований по спортивной подготовке в зависимости от этапа подготовки спортсмена, года его обучения и возраста

Год обучения	Возраст обучающихся для зачисления	Групп в объединении	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Ориентировочные требования по спортивной подготовке
<b>Учебно-тренировочная группа (этап предварительной подготовки)</b>					
2-й	14 лет (8 кл.)	1	7	6	2-й юн. разряд
2-й	15 лет (9 кл.)	1	3	6	2-й юн. разряд
2-й	17 лет (11 кл.)	1	5	6	1-й юн. разряд

Мы ведём речь об ориентировочных требованиях по вполне понятным причинам – наши целевые установки располагаются в области базовой физкультурно-спортивной подготовки, а не в достижениях высоких спортивных результатов. Тем не менее, спортивная победа – это несомненно воспитывающий фактор, впрочем таковым является и поражение.

Диагностика специальной подготовки обучающихся в лазании на скорость заключается в прохождении на время специальной трассы. Уровни подготовленности определяются таким образом:

1. высокий уровень - прохождение трассы обучающимся с улучшением временного показателя четыре раза подряд и более;
2. средний уровень – три раза;
3. допустимый – два раза.

Основой диагностики уровня воспитанности детей, занимающихся в объединении, является процесс решения воспитательных задач образовательной программы. Результаты включенного педагогического наблюдения заносятся в дневник педагога после двухмесячного общения с новичком, корректируется и дополняется дважды после этого – в январе и мае.

Ведущим методом определения результативности в области воспитания является наблюдение за обучающимися в процессе тренировок, выходов на природу, проведения праздников, игр, соревнований. Кроме этого, используются беседы, различные тесты и анкеты, позволяющие понять влияние учебных занятий на развитие личности ребёнка, на изменения, происходящие в нём.

Результаты проведенных исследований подтверждают позитивные изменения,

происходящие в личности обучающихся.

Данные знания и умения диагностируются педагогом с помощью разных методов, основным из которых является включенное педагогическое наблюдение. Скалолазание является видом спорта, связанным с опасностью и потому необходимо очень пристально наблюдать за обучающимися, т.к. учебные занятия связаны с высотой. Первоначальные знания и умения являются наиболее важными – обращение со страховочной системой, правильное поведение при срыве, доверие к страхующему и постоянный контроль за всеми действиями связанными с безопасностью должны дойти до автоматизма. Мини-соревнования в данном случае помогают провести диагностику так, что бы ребёнок даже не знал намерений педагога.

Некоторые умения сложно диагностировать. В этом случае помогает беседа с ребёнком и знание особенностей его характера.

Одним из методов диагностики может является беседа с детьми у костра во время выездов на природу или в другой неформальной обстановке.

Учитывая физкультурно-спортивную направленность программы „Скалолазание”, наиболее значимыми критериями уровня подготовки наших учащихся являются спортивные разряды и занятые места по результатам соревнований.

### **Перечень знаний, умений и навыков обучающихся**

На этапе от предварительной подготовки до углубленной специализации (уровень совершенствования деятельности) учащиеся 1-3-го годов обучения:

#### ***ЗНАЮТ:***

- о спортивной гигиене скалолаза и туриста;
- об особенностях видов скалолазания;
- о правилах поведения и технике безопасности: на тренировках в спортивном зале, на скалодроме и на скалах;
- о правилах поведения при дальних поездках;
- о правилах и приёмах лазания с верхней и нижней страховкой;
- о технике и тактике в разных видах лазания;
- об основных правилах проведения и судейства соревнований по скалолазанию;
- о способах страховки;
- о поведении при срыве;
- о способах оказания доврачебной помощи;
- о значении физкультуры и спорта в жизни молодого человека;
- о способах организации туристического лагеря.

#### ***УМЕЮТ:***

- самостоятельно планировать распределение своего времени;
- правильно обращаться со страховочной системой;
- вязать основные узлы применяемые в скалолазании;
- выполнять разные приёмы лазания на сложных трассах - на искусственном и природном рельефе;
- правильно вести себя при срыве;
- выполнять страховку всеми разрешенными способами;
- выступать в соревнованиях на скорость, трудность и в боулдеринге;
- выполнять самостоятельно разминку и упражнения СФП;
- выполнять ОРУ и упражнения ОФП;
- выполнять самостоятельно программу индивидуальной спортивной подготовки назначенной тренером;

- самостоятельно организовать проживание и питание в ненаселенной местности.

При реализации программы у учащихся формируются следующие **общеучебные** знания, умения и навыки:

- 1 внимательно слушать педагога, воспринимать информацию, делать выводы;
- 2 задавать уточняющие вопросы;
- 3 передавать усвоенные знания новичкам.

## Глава 4. Содержание курса внеурочной деятельности

Учебно-тематический план обучения по программе СКАЛОЛАЗАНИЕ

(на 2021-2022 год обучения)

Таблица №2

№ пп.	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения
		2022-2023 г
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1.1	История развития скалолазания в мире	<b>1</b>
1.2	Анализ основных техник лазания скалолазов	<b>4</b>
1.3	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	<b>1</b>
1.4	Необходимые сведения о строении и функции организма человека	<b>2</b>
1.5	Правила техники безопасности	<b>1</b>
1.6	Правила вида спорта «скалолазание»	<b>1</b>
	<b>Всего</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	72
2.2	Избранный вид спорта скалолазание, в том числе:	
	- основы техники и тактики	55
	- приобретение соревновательного опыта	27
	- развитие специальных психологических качеств	10
	- обучение технике страховки	25
	- освоение индивидуальных тренировочных нагрузок	5
		8
2.3	Специальная физическая подготовка	34
2.4	Самостоятельная работа	11
2.5	Выездная практика	16
2.6	Соревновательная практика	39
<b>Итого: учебных часов за 39 недель</b>		<b>312</b>

### Примечания.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 39 учебных недель.
2. Учебный год начинается 1 сентября.
3. Учебный материал из различных разделов плана используется в зависимости от конкретных задач.

Начало занятий 2 сентября 2022 года

## **Раздел 5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.**

### **Вводная характеристика предмета**

Спортивное скалолазание – один из самых молодых видов спорта. Скалолазание – сложный по характеру движений, но очень интересный, зрелищный, азартный вид спорта. Кроме скоростно-силовых способностей, скалолазу необходима совершенная асимметричная координация движений, гибкость, выносливость, умение сохранять динамическое равновесие на малой контактной опоре. Все эти качества тесно взаимосвязаны. Так, быстрота зависит от гибкости и силы, а сила, в свою очередь – от этих качеств. Существенное значение имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие всех физических качеств.

Не менее важна разносторонняя психологическая и волевая подготовка, так как спортсмен работает на высоте и полностью зависит от работы другого (напарника): работа на страховке занимает 30-50% тренировочного времени; а соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех его ресурсов – физических и психических.

Этот молодой вид спорта, получивший международное признание, в настоящее время интенсивно развивается. Расширились возрастные границы спортсменов. В юношеском скалолазании имеет место два вида: лазание на трудность и скоростное лазание. Каждый вид скалолазания имеет традиционные закономерности выполнения технических приёмов и принятия тактических решений, обладает своими психологическими и физиологическими особенностями. Высокие результаты в настоящее время немыслимы без непрерывного совершенствования в лазании. Непрерывность тренировочного процесса стала реальностью благодаря применению тренажёрных комплексов (скалодромов). Тренажёры, наряду со скалами, - эффективное средство разносторонней специальной подготовки.

Работа проводится с группами постоянного состава в спортивном зале, но при поездке на скалодром и скалы собираются обучающиеся из разных групп и те, кто начал заниматься скалолазанием раньше, помогают новичкам. Таковы особенности ориентированного на практику обучения, в этом заключается и его большой потенциал.

В данной программе приоритет имеют физкультурно-спортивные и воспитательные задачи. Поэтому мы придаём большое значение обучающим и развивающим задачам. Выделяя приоритеты, мы стремимся к решению задач в комплексе и считаем, что только так и можно достичь результата.

Скалолазание, без сомнения - спортивная деятельность, она требует – особенно во время соревнований – напряжения всех сил ребёнка, и как любой вид спорта предполагает психологическую и тактическую подготовку. Во время соревнований нужно „собрать волю в кулак”, нужно бороться, учиться побеждать и проигрывать. Развитие волевых качеств личности ребёнка, по нашему мнению, неразрывно связано с целевой установкой образовательной программы. Здоровый образ жизни предполагает следование определённому распорядку практически каждого дня, отказ от вредных привычек, даже если им подвержены друзья. Научиться управлять собой и не потакать своим слабостям – это задачи, которые надо ставить перед подростками. Если в этом возрасте ребёнок научится решать их, то и в дальнейшем будет следовать здоровому образу жизни.

Мы убеждены в том, что занятия спортом, требующие умений собраться в сложной ситуации, принять решение тогда, когда времени на раздумья нет, делает взрослеющего ребёнка несомненно крепче, закаливает его эмоционально. Такой подросток гораздо раньше встанет на свои собственные ноги, сможет стать опорой близким, а главное - сможет отстаивать свою точку зрения и не пойдёт на поводу у кого бы то не было.

Спорт воспитывает в человеке настойчивость, инициативность решительность, терпение, дисциплинированность, трудолюбие – возможно ли без этих качеств характера следовать здоровому образу жизни не неделю, не месяц, даже не год, а просто так жить?

Программа тесно связана со следующими предметами общеобразовательной школы:

физическая культура, ОБЖ, география.

В данной программе 96% объема занимает практический материал, теоретическая часть занимает 4%. При этом сразу оговоримся, что данное разделение весьма условно, так как объяснение учебного материала постоянно сопровождается демонстрация движений педагогом. Наблюдение за работой учащихся предполагает обращение к теоретическим знаниям. Словесным методом педагог, как правило, пользуется и для того, чтобы настроить ребёнка на результат в соревнованиях, либо „привести в себя” после неудачи.

Основная форма организации образовательного процесса – учебное занятие. Самые распространённые формы учебных занятий – тренировка и соревнование.

Основным видом учебного занятия является **тренировка**. Она может проводиться:

- 1 в спортивном зале;
- 2 на скалодроме;
- 3 на природных скалах;
- 4 в лесу.

С учётом возрастных особенностей учащихся к проведению тренировки необходимо подходить творчески. Детям должно быть интересно, а потому на тренировке необходима постоянная смена видов деятельности. Целесообразно периодическое введение в процесс тренировки новых элементов и игр. Одни из них могут вводиться только на одно занятие, другие повторяются периодически с учётом желания детей. Заканчивать занятие лучше всего беседой с обучающимися. В процессе беседы должен быть отмечен каждый ребёнок: одного надо похвалить, другого – ободрить, третьему – тактично указать на его ошибки. Внимательное отношение к каждому – залог стабильности детского объединения.

В нашей работе большое значение имеет индивидуальный подход, этим объясняется то, что разделы базового плана одинаковы для детей 1-3-го годов обучения

Воспитательная сторона присутствует на каждой тренировке, во время которой царит доброжелательная обстановка, а дружеские беседы в конце занятия ещё больше сплачивают ребят. Большой потенциал заложен и в неформальном общении: чаепитиях по разным поводам, совместном отмечании праздников, просмотрах фильмов группой ребят и последующее их обсуждение.

Большое значение имеет личный пример педагога как в спортивном, так и в морально-нравственном отношении. Педагог должен быть действующим спортсменом: продемонстрировать обучающимся необходимые упражнения – его задача.

На тренировках на искусственном скалодроме ГАНОУ МАШ обучающиеся могут наблюдать, как проводятся тренировки у других спортсменов, т.к. на скалодроме могут проводиться мастер-классы скалолазов г. Якутска. В данном случае наблюдение за их действиями является одновременно и обучением. Спортивное мастерство лучших скалолазов города мотивирует обучающихся на более усердные занятия, вызывает желание быть похожими на них, совершенствоваться в этом виде спорта.

На скалодроме обучающиеся занимаются одновременно с ребятами из других школ. Зачастую у детей возникают дружеские отношения. Опыт такого общения обогащает воспитанников, ведь они видят разные поведенческие модели. Более старшие ребята, добившиеся хороших спортивных результатов, демонстрируют, как правило, опыт конструктивного общения между собой и в команде на основе взаимовыручки, терпения, уступчивости.

### **Источники курса:**

- 1 личный опыт в области альпинизма и скалолазания и педагогическая практика (с 2015 г.) позволили найти методы и приёмы, помогающие ребёнку заниматься скалолазанием так, чтобы это не только приносило удовольствие, но и помогло ему во взрослой жизни. Туристские слеты, походы, экспедиции участие в соревнованиях по скалолазанию поддерживают интерес детей к занятиям, содействуют сплочению детского коллектива;

- 2 опыт знакомых тренеров воспитывающих спортсменов- скалолазов;
- 3 программы по скалолазанию для ДЮСШ – они ориентированы на достижение высоких спортивных результатов, по целевым установкам отличаются от нашей практики, но могут быть ориентирами в осуществлении образовательного процесса;
- 4 специальная литература по скалолазанию, включая публикации в интернете;
- 5 психолого-педагогическая литература;
- 6 школьная программа по физической культуре.

**Краткий анализ специальной литературы**, которая была использована при написании образовательной программы:

1) Пиратинский А.Е. „Подготовка скалолаза”. Книга написана одним из организаторов и руководителей первой Всесоюзной школы тренеров, судьей всесоюзной категории, действующим председателем Федерации скалолазания России. В его книге рассматриваются различные аспекты подготовки скалолаза от новичка до спортсмена высокой квалификации. Большое внимание уделено планированию и организации тренировки, вопросам техники, тактики, физической и психологической подготовки.

2) Мурзаханов З.З. „Физическая подготовка в скалолазании”. В этих методических указаниях к учебно-тренировочным занятиям рассматриваются вопросы физической подготовки в спортивном скалолазании, принципы проведения тренировок, требования к физической подготовленности скалолазов, методы тренировки физических качеств.

3) Мурзаханов З.З. „Методические указания”. В этих методических указаниях рассматриваются вопросы планирования, контроля и самоконтроля подготовки в спортивном скалолазании, даётся характеристика скалолазания как вида спорта, методов и способов подготовки спортсмена.

4) “Скалолазание, примерная программа“, ред.Богданова З.А. Примерная программа для ДЮСШ по скалолазанию. Полнообъёмно и очень подробно раскрываются все аспекты подготовки спортсменов – скалолазов.

5) „Теория и методика физического воспитания и спорта”. Этот учебник написан коллективом преподавателей кафедры теории и истории физической культуры института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В учебнике даны точные определения предмета и основных понятий, которыми пользуются в специальной литературе и в практике. В главах о средствах, методах и общих основах обучения в физическом воспитании приведены новейшие данные. Большое внимание уделено разделу об основах спортивной тренировки.

6) „Настольная книга учителя физической культуры”. В этой книге есть ответы на многие вопросы, в том числе как пробудить у обучающихся интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, какие конкретные упражнения развивают конкретные физические качества.

7) Степанов П. Подростки. В данной статье чётко охарактеризован подростковый возраст с его особенностями, а также противоречия социализации подростков. Указанные противоречия не только проанализированы, но им дана педагогическая оценка, а также намечены некоторые пути их конструктивного разрешения. Нам представляется важным, что автор характеризует и условия современной жизни, в которых приходится взрослеть ребёнку в настоящее время. Мнение автора о том, что может сделать педагог в непростых обстоятельствах сегодняшнего дня, весьма убедительно и потому данная статья воспринимается нами как своеобразный ориентир в области психологии.

8) Немов Р.С. „ Психология”. Учеб. Для студентов высш. пед. учеб. Заведений. Кн. 2. Психология образования. – М.: Просвещение: 1994. Возрастные особенности детей, психологические основы обучения и воспитания.

9) Васильева В.В. и др. “Физиология человека” Уч. пособие для средних физ-х уч. заведений. М. “Ф и С “. 1973. Описываются физиологические изменения организма под воздействием мышечной деятельности и возраста.

## Структура наиболее типичных учебных занятий

### 1. Тренировка силовая (2 учебных часа)

1. Задачи тренировки – 1 мин.
2. Бег – 6 мин.
3. ОРУ – 10 мин.
4. «Силовой подход» - 15 мин.
5. Бег – 5 мин.
6. «Силовой подход» с уменьшением нагрузки примерно на 30 % - 14 мин.
7. Бег – 4 мин.
8. «Силовой подход» с уменьшением нагрузки примерно на 50 % - 13 мин.
9. Бег в медленном темпе 3 мин.
10. Упражнения на стенке – 8 мин.
11. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление – 3 мин.
12. Итоги – 3 мин.

Примечание. Второй или третий «силовой подход» может быть заменён «полосой препятствий». Нагрузка в «силовых подходах» варьируется с уменьшением, повышением или волнообразно. Набор упражнений в «силовом подходе» также меняется в зависимости от задач тренировки.

### 2. Тренировка игровая (2 учебных часа)

1. Задачи тренировки – 1 мин.
2. Лёгкий бег – 6 мин.
3. ОРУ – 10 мин.
4. Упражнения на растяжку на матах – 10 мин.
5. Игра (футбол, баскетбол, волейбол) – 20 мин.
6. Выполнение траверсов на стенке различными способами – 10 мин.
7. Игра – 10 мин.
8. Лазание на стенке через «карнизы» - 5 мин.
9. Игра – 5 мин.
10. Лазание траверсов, подтягивание на перекладине – 5 мин.
11. 100 прыжков на скакалке – 2 мин.
12. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление – 3 мин.
13. Итоги – 3 мин.

Примечание. Перерыв в игре может быть использован на выполнение «полосы препятствий» или одного «силового подхода».

### 3. Тренировка на скалодроме (2 учебных часа)

1. Задачи тренировки – 2 мин.
2. Бег – 5 мин.
3. ОРУ – 10 мин.
4. Упражнения на растяжку – 10 мин.
5. Траверс по нижним зацепам скалодрома – 10 мин.
6. Непосредственное лазание по маршрутам – 45 мин.
7. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление 3 мин.
8. Итоги – 5 мин.

Примечание. 30-50 % лазательного времени уходит на страховку напарника. В конце тренировки возможно контрольное скоростное лазание на время по левому маршруту (или др.) или лазание на трудность с отсечкой взятой высоты.

Ещё одной формой учебного занятия является **тренировка на скалах**, связанная с выездом из города в летнее время. Подобные занятия являются довольно сильным мотивирующим фактором. Объяснение этому – очень простое. Детям интересно, ведь любой выезд на природу – это своего рода путешествие. К этому времени обучающихся уже



объединяет не только посещение учебных занятий, но и дружеские отношения.

Во время выездов проявляются разные качества ребёнка. Обучающихся, которые впервые участвуют в подобных поездках, изучаешь заново. Ребёнок иногда проявляет себя с неожиданной стороны. Этап выезда – довольно ответственный. Он является основой для проведения учебно-тренировочных сборов (в дальнейшем УТС). На них формируются новые, очень нужные детям умения и навыки, хотя и не связанные напрямую с тренировочным процессом. Поездки на общественном транспорте требуют от ребят дисциплины и самодисциплины, знания правил дорожного движения, культуры поведения в общественных местах, а также знания правил поездки организованной группы в поездах ближнего и дальнего следования. Кроме того, ребята учатся совершать дальние переходы с грузом от места остановки транспорта до места расположения скал, и получают необходимые знания и умения по организации места бивака и знакомятся с мерами безопасности при занятиях на натуральном рельефе. Отношения в коллективе строятся на доверии его членов друг к другу, уважении и понимании. Иногда в выездах принимают участие родители, которые впоследствии становятся друзьями коллектива и по мере возможности осуществляют посильную помощь.

**4. Спортивные соревнования** как форма учебных занятий имеют важное педагогическое значение. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуя улучшению образовательного процесса, воспитывают у обучающихся волю к победе, приучают к организованности и дисциплине.

### Методы проведения занятий

Самые главные методы, применяемые на учебных занятиях – практические методы. По-другому их можно назвать **методы практических упражнений**, направленные на обучение конкретным движениям и на развитие таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Они же развивают скоростные, силовые, скоростно- силовые способности обучающихся.

Следующая группа методов – **методы наглядного восприятия**. Это показ двигательного действия непосредственно тренером; к этой группе методов относится просмотр учебных кинофильмов, видеокассет.

И, наконец, немаловажная роль принадлежит **словесным методам**. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, разбор, оценка, команда. Эти методы чаще всего сопровождают демонстрацию движений педагогом либо призваны корректировать выполнение упражнений обучающимися.

Используется и **игровой метод**, который особенно эффективен на начальных этапах подготовки скалолаза.

Любая спортивная тренировка имеет специфические принципы, отражающие ее направленность на максимальное развитие физических, технических и психических способностей:

- 1 **принцип сознательности** – понимание тренером и спортсменом ближайших и конечных целей работы, путей их реализации, закономерностей, лежащих в основе технической, физической и иных сторон подготовки;
- 2 **принцип активности** – создание условий для самостоятельной деятельности обучающихся;
- 3 **принцип наглядности** – создание представления об изучаемом материале, использование средств непосредственной наглядности (демонстрация движений и др.);
- 4 **принцип доступности** – строгий учёт возрастных, половых, индивидуальных особенностей, состояния здоровья, степени физического развития и подготовленности, уровня знаний, характера работы и отдыха, условий быта, питания обучающихся и т.д.;
- 5 **принцип прочности** – знания, умения и навыки, приобретённые в процессе тренировки, должны быть прочными, устойчивыми;

- 6 **принцип повторности** – повторение физических упражнений, правильно распределённое во времени (без повторения нет учения);
- 7 **принцип систематичности** – правильная последовательность всех разделов тренировки, расположение материала отдельных тренировок в таком порядке, при котором последующий основывается на предыдущем и усиливает его положительный эффект;
- 8 **принцип непрерывности** – тренировочный процесс не должен прерываться;
- 9 **принцип постепенности** – постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному);
- 10 **принцип цикличности** – развитие тренировочного процесса в рамках определённых, систематически повторяющихся отрезков времени (различают большие циклы – многолетние, годовые и полугодовые, и малые циклы – месячные, недельные); один цикл тренировки заканчивается, другой начинается, т. е. цикличность тренировочного процесса;
- 11 **принцип волнообразности динамики нагрузок** – волнообразное развитие нагрузки в каждом тренировочном занятии обусловлено развитием процессов утомления и восстановления сил, поэтому следует чередовать большие, средние и малые нагрузки; если объём нагрузки повышается, то интенсивность должна понижаться и наоборот, нельзя только увеличивать динамику нагрузки;
- 12 **принцип единства общей и специальной подготовки** — физической, технической, тактической, морально-волевой, теоретической;
- 14 **принцип всесторонности** – единство действий, направленных на разностороннее физическое и духовное развитие обучающегося и на его специализацию.

Наиболее важные общепедагогические принципы: сознательности, активности, доступности, всесторонности.

Основной принцип спортивной тренировки - системность.

Основной принцип в работе с детьми – любовь к ним, желание помочь ребятам быть уверенными в себе и ощущать свою «нужность» в коллективе. Обязательны совместные чаепития, где каждый может быть услышанным и одновременно учиться активному слушанию своего товарища. Тёплая домашняя обстановка особенно бывает необходима после соревнований (на которых обучающиеся могут быть в качестве болельщиков или участников), когда идет бурное обсуждение последних событий. Любые занятия с детьми и особенно подобные обсуждения, так или иначе связанные с оценкой действий обучающихся, требуют от педагога большого терпения и такта. Но если между педагогом и воспитанниками существует доверие, можно надеяться на правильное восприятие ребёнком оценки его неудачных действий на соревнованиях. Ребенку очень важно понять причину, чтобы не повторять одних и тех же ошибок.

# Условия реализации образовательной программы „Скалолазание”

## Обеспечение учебными помещениями

Тренировки, направленные на техническую подготовку, проводятся на скалодроме ГАНОУ МАШ. Скалодром находится в спортзале высотой 7м и представляет собой скалолазную стенку, состоящую из четырех полос шириной 1,5м, две из которых с большим нависающим (отрицательным) уклоном. Максимальная вертикальная длина маршрутов с нависающими участками до 7м. Общая ширина обеих стенок – 8 м.

## Кадровое обеспечение программы

Реализацию данной образовательной программы осуществляет педагог дополнительного образования Спиридонов Александр Ильич. Образование - высшее (в 2002 г. окончил Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, квалификация – информатик –экономист, в 2019 окончил Институт физической культуры и спорта СВФУ им. М.К. Аммосова, магистр физической культуры, действующий спортсмен-альпинист, спортивный судья по скалолазанию 2 категории). Педагогический стаж – 5 лет. С октября 2015 года работает педагогом дополнительного образования в МОБУ НПСОШ №2.

## Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий предоставлен стандартный спортзал с волейбольной и баскетбольной разметкой, баскетбольными щитами, шестисекционной шведской стенкой, четырьмя гимнастическими скамейками, гимнастическим козлом, десятью матами.

В наличии имеется личное снаряжение тренера:

- 1 верёвок - 8 шт.;
  - 2 карабинов - 10 шт.;
  - 3 страховочных систем - 5 шт.;
  - 4 страховочно-спусковых устройств gri-gri - 4 шт.;
- и др.

Для занятий используется и личное снаряжение обучающихся:

- 1 обувь – скальные туфли;
- 2 спальные мешки;
- 3 обвязки;
- 4 карабины;
- 5 спусковые устройства;
- 6 рюкзаки;
- 7 коврики;
- 8 палатки и др.

## Программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение

1. В программно-методическом направлении деятельности:

- 1 разработана и реализуется образовательная программа «Скалолазание» (для обучающихся 13-16 лет на 2020-2021 учебный год; она позволяет пройти этап от начальной до спортивной подготовки);

2. В организационно-педагогическом направлении деятельности:

- 1 педагог дополнительного образования обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- 2 деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- 3 имеется возможность для повышения профессионального уровня через различные виды курсовой подготовки;
- 4 совершенствуется оборудование спортивного зала, в котором проводятся занятия.

## Партнёры по осуществлению образовательного процесса

Устойчивые партнёрские отношения, положительно влияющие на качество образовательного процесса, сложились с Общественной организацией «Федерация альпинизма и скалолазания Республики Саха (Якутия)»

Дети, обучающиеся в объединении, с целью обмена опытом, по окончании пандемии смогут посещать разные скалодромы города:

- 1 Скалодром МОБУ НПСОШ №2, по адресу г. Якутск, ул. Ярославского 8/1. Руководитель секции – Сайфулин Олег Викторович.
- 2 Скалодром МОБУ СОШ №24 им. С.И. Климакова, по адресу г. Якутск, ул. Можайского 23. Руководитель секции – Захарова Елена Юрьевна.

## Раздел 6. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 уг с определением основных видов внеурочной деятельности

Номер урока	Тема	Количество часов	Дата проведения
<b>1. Теория и методика ФКиС</b>			
1.1	История развития скалолазания в мире	1	
1.2	Анализ основных техник лазания скалолазов (теория)	4	
1.3	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	1	
1.4	Необходимые сведения о строении и функции организма человека	2	
1.5	Правила техники безопасности	1	
1.6	Правила вида спорта «скалолазание»	1	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Освоение комплексов физических упражнений (аэробные и анаэробные тренировки)	45	
2.2	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма	14	
2.3	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта	9	
2.4	Развитие памяти применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	
<b>3. Избранный вид спорта скалолазание</b>			
3.1.	Овладение основами техники и тактики скалолазания	55	
3.2	Приобретение соревновательного опыта (подводящие соревнования)	27	
3.3	Развитие специальных психологических качеств	10	
3.3	Обучение способам и технике страховки	25	
3.4	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок	5	
3.6	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по скалолазанию	8	

<b>4.Специальная физическая подготовка</b>			
4.1	Развитие скоростно-силовых качеств скалолаза и специальной выносливости (открытого, пальцевого и щипкового хвата)	10	
4.2	Индивидуальная работа с учащимися	10	
4.3	Освоение скоростной техники	10	
4.4	Выполнение контрольных нормативов	4	
<b>5.Самостоятельная работа</b>			
5.1	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня	11	
<b>6.Выездная практика</b>			
6.1.	Выезды на природу (походы на природу, выезд на скалы)	26	
<b>6.Выездная практика</b>			
7.1	Соревновательная практика	39	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	

## Раздел 7. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

### 7.1. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов для учащихся 10-х классов

№ п.п.	Виды упражнений	Уровень подготовленности		
		высокий	средний	допустимый
1.	Бег 30м (сек.)	5.1	5.6	6.4
2.	Челночный бег 3*10 (сек.)	8.2	9.2	10.2
3.	6 мин. бег (м)	1300	1050	750
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	180	130
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	22	12	2
6.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	28	10
7.	Приседание на одной ноге (раз)*	26	14	4
8.	Наклон вперед согнувшись (см) **	-12	-7	-2
9.	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	21	8	2

### 7.2 Критерии оценки выполнения контрольных нормативов для учащихся 9-х классов

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м (сек.)	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
2.	Челночный бег 3*10 (сек.)	8.3	8.8	9.6	8.7	9.3	10.0
3.	Прыжки ч/з скакалку за 30 сек. (раз)	49	46	42	52	47	43
4.	Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. (раз)	125	115	95	135	125	105
5.	Прыжки в длину с места (см)	205	185	155	190	165	140
6.	Подтягивания на перекладине (раз)	8	6	5	14	9	4
7.	Отжимание на полу (раз)	29	25	21	14	8	6
8.	Подъем туловища за 30 сек. (раз)	23	19	17	22	18	14

### 7.3 Критерии оценки выполнения контрольных нормативов для учащихся 8-х классов

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м (сек.)	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0
2.	Челночный бег 3*10 (сек.)	8.5	9.1	9.7	9.0	9.6	10.3
3.	Прыжки ч/з скакалку за 30 сек. (раз)	49	46	42	52	47	43
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	170	160	180	160	135
5.	Подтягивания на перекладине (раз)	7	5	4	15	11	6
6.	Отжимание на полу (раз)	26	23	19	13	8	6
7.	Подъем туловища за 30 сек. (раз)	22	18	15	21	17	13
8.	Наклон туловища вперед (см)	14	9	7	15	11	10

## **Комплексы контрольных упражнений для проведения промежуточной аттестации обучающихся по специальной физической подготовке:**

### **7.2.1 Лазание на трудность**

Траверсы и лазание по усложненным трассам в соответствии с подготовкой. Результат оценивается по высоте подъема или по длине пройденного участка.

### **7.2.2 Лазание на скорость**

Траверсы и лазание по простым маршрутам, результат оценивается по времени прохождения участка.

### **7.2.3 Лазание боулдеринговых трасс**

Лазание по сверхсложным нескольким участкам, ограниченное временем, с паузами на отдых. Оценивается по количеству пройденных участков и по количеству попыток во временном отрезке.

### **7.2.4 Работа на страховке**

Оценивается правильность использования средств страховки и безопасное выполнение приемов страховки и само страховки.

### **7.2.5 Психологическая подготовка**

Оценивается развитие положительных психологических и волевых качеств:

- преодоление страха перед падением на глубину в пределах слабины веревки при лазании с нижней страховкой;
- приобретение уверенности в надежности страховки, прочности веревок, карабинов, оттяжек, обвязок;
- преодоление страха перед стартом на соревнованиях и состязаниях;
- умение правильно вести себя в любых ситуациях.
- умение скалолаза находить для себя оптимальные варианты поведения, уметь на тренировке или разминке создавать ощущения, адекватные тем, которые будут необходимы во время прохождения трасс на соревнованиях;
- выработка умения управлять своим состоянием в любых условиях;
- высокая степень концентрации внимания и волевых усилий при сильном утомлении.

### **7.2.6 Тактическая подготовка**

Оценивается степень владения спортсменом способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований:

- знание основ тактики;
- правила тактического взаимодействия с другими спортсменами, условиях лазания и т.п.;
- знание правил соревнований, правил стартовки и финиширования и наблюдением за ходом состязаний с анализом результатов;
- знание физиологических данных, которые обуславливают распределение сил спортсмена,
- знание основных тактических вариантов - правильного распределение сил на трассе.

### **7.2.7 Начальная туристская подготовка**

Проверяется во время выездов на природу: соревнования, УТС, летние лагеря походы выходного дня.

## Приложение № 1 Инструкция по технике безопасности

Данная инструкция по технике безопасности рекомендована Федерацией скалолазания России для применения в практической деятельности организациями, реализующими услуги по пользованию скалодромом. Определения и термины Скалодром – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания), в данном случае под скалодромом также понимается спортивный клуб, организованный и оборудованный для предоставления услуг скалолазания. Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс. Трасса – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту. Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня. Зацепы могут быть различной величины и формы. Зацепы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается Скалодром, при помощи болтов или шурупов. Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием веревки используется узел «восьмерка» с контрольным узлом. Гимнастическая страховка – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову и шею спортсмена. Верхняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника. Веревка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдает» ее. Таким образом, в случае срыва участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными. Точки страховки – на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов. Нижняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов веревки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок веревки в нескольких метрах от него с помощью специального страховочного (тормозного) устройства. В процессе лазания участник продевает («вщелкивает») веревку в карабин на той точке, до которой поднимается (или выщелкивает веревку при спуске). Страхующий при этом постепенно «выдает» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься (вщелкнуться или выщелкнуться). Страховочная система (беседка) – элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена. Карабин – быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими пегли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться. 3 Оттяжка – петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин оттяжки вщелкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, вщелкивается страховочная веревка для обеспечения нижней страховки. Мат (в спорте) – мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках. Пункт разворота (станция верхней страховки) – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку. Используется для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой. Веревка всегда вщелкивается в оба карабина пункта разворота. В пункте разворота вместо карабинов также может использоваться другая специальная система, создающая достаточное трение для веревки и отвечающая требованиям безопасности. Узел Восьмерка – специальный узел, требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке. «Протравливать» веревку – осуществлять спуск выдавая веревку проскальзыванием в руке страхующего.

1 Общие положения 1.1 Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляют риск и являются личной ответственностью каждого. 1.2 Настоящая инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм. 1.3 Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома. 1.4 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома дежурного инструктора. 1.5 Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников скалодрома, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома. 1.6 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному инструктору и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения. 1.7 Администрация скалодрома не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами. 1.8 В случае нарушения требований настоящей инструкции, Администрация скалодрома освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги. 1.9 К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие



противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой безопасности и подтвердившие это своей подписью в Журнале ознакомления с техникой безопасности. 1.10 Посетитель скалодрома обязан ознакомиться с данной инструкцией по технике безопасности и поставить подпись в Журнале ознакомления при каждом новом сеансе пользования услугой. 1.11 Подпись посетителя скалодрома в Журнале ознакомления с техникой безопасности и Правилами посещения является подтверждением принятия на себя 4 всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории скалодрома. 1.12 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки). 1.13 Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами. 1.14 При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома. 1.15 Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность. 1.16 О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить инструктору. 1.17 Не допускается посещение скалодрома лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих. 1.18 Инструктор имеет право отстранить лицо, пользующееся услугами скалодрома, от пользования скалодромом при несоблюдении правил пользования услугой и техники безопасности. 1.19 Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям на скалодроме в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица (лиц) при предъявлении соответствующих документов (копия Свидетельства о рождении, письменного согласия одного из родителей на посещение скалодрома, договора между родителями несовершеннолетнего и тренером/инструктором или со спортивной организацией, в которой работает тренер/инструктор). 1.20 Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только после того, как сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящей инструкцией по технике безопасности и поставит подпись с формулировкой: «Я, (ФИО) несу ответственность за действия, жизнь и здоровье (ФИО полностью)» в журнале ознакомления с техникой безопасности. При этом сопровождающее совершеннолетнее лицо несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица, о чем свидетельствует соответствующая подпись в Журнале ознакомления с техникой безопасности. 1.21 Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории скалодрома. 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. 2.2 Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины. 2.3 Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму 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 могут упасть вниз. 2.6 Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника. 2.7 Категорически запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата. 2.8 Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания. 2.9 Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепов. 2.10 В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой. 2.11 Запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме. 2.12 Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания. 2.13 Несовершеннолетним посетителям запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора. 2.14 Запрещено находиться и лазать на секторах обозначенных знаком «закрыто». 2.15 Запрещается залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции. 2.16 Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах. 2.17 Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза). 2.18 Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком. 2.19 Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома. 2.20 Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов. 3 Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой 3.1 «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора. 3.2 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетаго снаряжения, узел, организацию страховки. 3.3 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы. 3.4 Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута. 3.5

Страховочная веревка должна быть прикреплена к спортсмену узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо пришелкнута двумя муфтованными 6 карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено. 3.6 При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки. 3.7 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин». 3.8 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома. 3.9 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке. 3.10 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью. 3.11 Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей. 3.12 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин. 3.13 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение. 3.14 В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки. 3.15 При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям. 3.16 При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота. 3.17 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки. 3.18 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота. 3.19 Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое. 4 Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой 4.1 «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора. 4.2 Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая. 4.3 Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено. 4.4 Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята. 4.5 Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка. 4.6 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот). 4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора. 7 4.8 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами. 4.9 Выверка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних. 4.10 Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку. 4.11 Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек. 4.12 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспада. 4.13 Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку. 4.14 Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте. 4.15 Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа. 4.16 Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва. 4.17 Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой. 4.18 Страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей. 4.19 Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.). 4.20 Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз. 4.21 Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки. 4.22 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска. 5 Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале 5.1 «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора. 5.2 Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме. 5.3 Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов. 5.4 Запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале. 5.5 Перед началом прохождения трассы пользователь обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других посетителей, как лазающих, так и находящихся внизу. 5.6 Запрещается прыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед прыгиванием необходимо спуститься ниже, используя

все возможные соседние зацепки. 8 5.7 При падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком). 5.8 Запрещается принимать положение тела «вниз головой». 5.9 В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела. 5.10 Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей. 5.11 В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях. 5.12 Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лезть над другими лезущими людьми. 5.13 Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов. 5.14 Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах. 5.15 При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку. 6 Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой 6.1 «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком. 6.2 Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства. 6.3 Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки пользователями в возрасте до десяти лет. 6.4 Посетители в возрасте до восемнадцати лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии инструктора. 6.5 Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками. 6.6 При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы. 6.7 После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу. 6.8 Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий. 6.9 Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки». 6.10 Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить инструктору. 6.11 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы. 6.12 Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора. 6.13 Пользователь, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты. 6.14 После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте. 9 6.15 В начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщелкивания в автоматическую страховку. 7 Правила техники безопасности после окончания занятия 7.1 Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить инструктору. 7.2 Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место. 7.3 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить представителю Администрации скалодрома. 8 Правила поведения при травмоопасных случаях 8.1 Обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику скалодрома с описанием ситуации. 8.2 Сотрудник скалодрома в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и окажет доврачебную первую медицинскую помощь. 8.3 Дежурным инструктором в присутствии администратора и свидетелей составляется Акт фиксированного происшествия, в соответствии с требованиями законодательства РФ.

## Приложение 2 Содержание занятий на скалодроме

### Занятие 1

1. Инструктаж по правилам техники безопасности на скалодроме.
2. Разминка.
  - 2.1. Лёгкий бег
  - 2.2. Упражнения для мышц кистей рук, рук и плечевого пояса (при этом упражнения на силу и гибкость чередуются между собой):
    - 1 напряжённое вытягивание пальцев рук и напряжённое сжатие их в кулаки;
    - 2 «Волна кистью» - последовательное сгибание и разгибание пальцев во всех суставах;
    - 3 покачивание телом в упоре стоя на коленях, при покачивании вперёд и назад прямые кисти на уровне плеч, при покачивании в стороны кисти развернуть пальцами наружу;
    - 4 пружинистые надавливания на разведённые пальцы и одновременные повороты кистей внутрь и наружу;
    - 5 круговые движения кулаками, в локтях, вразнобой, в плечах, вразнобой, со сменой направления в обратном порядке;
    - 6 сцепить пальцы рук за спиной, при этом одна рука - сверху за голову, другая - снизу за спину, в таком положении круговые вращения туловищем; поменять руки местами и то же самое.
  - 2.3. Упражнения для мышц туловища:
    - 1 из основной стойки руки вперёд выпад вперёд с наклоном туловища назад руки вверх;
    - 2 пружинистые наклоны туловища вперёд с одновременным отведением сцепленных за спиной рук назад;
    - 3 стоя ноги врозь, сгибая правую ногу, пружинистые наклоны туловища влево и наоборот, руки за спиной (за головой, на поясе и др.).
  - 2.4. Упражнения на растяжку мышц ног:
    - 1 пружинистые наклоны туловища к широко расставленным ногам;
    - 2 то же, ноги ближе друг к другу;
    - 3 то же, ноги на ширине плеч;
    - 4 то же, ноги вместе;
    - 5 присед на правой ноге, прямая левая - в сторону на пятке, покачиваясь, повернуться вправо, левая нога переходит на носок, покачиваясь, повернуться влево в и.п., перекат на левую ногу и всё повторить в точности наоборот;
    - 6 мах согнутой в колене ногой в сторону, коленом тянуться за плечо, на плечо;
    - 7 то же другой ногой;
    - 8 мах прямой ногой вперёд вверх с одного шага;
    - 9 то же другой ногой;
    - 10 ноги вместе, колени чуть согнуты, ладони на коленях, движение ногами в коленях по часовой стрелке и наоборот.
3. Основная часть.
  - 3.1. Упражнения у стены:
    - 1 захват кистями рук поочередно всех зацепов, траверс слева направо по полу;
    - 2 опробование различных хватов: сверху, снизу, сбоку, в откидку, в упоре;
    - 3 траверс по нижним зацепам, ноги ставятся на носки, переставляются приставным шагом, избегать скрёстных шагов, движения должны быть плавными, без прыжков.
  - 3.2. Серия невысоких трасс (2-3 шага вверх). По очереди с тренерской гимнастической страховкой, внимание на постановку ног.
  - 3.3. Самостоятельное надевание страховочной системы, проверка, внимание на ошибки.
  - 3.4. Обучение правильному поведению при срыве (за верёвку не хвататься, ноги и руки расставлены, предупреждают удар о стену, пружинистое приземление).  
Каждый обучающийся по очереди пробует залезть по самому лёгкому маршруту на

высоту 1,5м с тренерской страховкой и выполняет принудительный срыв, учитывая все комментарии тренера. Затем выполняется срыв на высоте двух метров и трех метров. Свободные от лазания обучающиеся принимают участие в обсуждении, учатся замечать ошибки, учатся запоминать трассу, повторяют траверс по нижним зацепам.

#### 4. Заключительная часть.

4.1. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

4.2. Итоги.

### Занятие 2

#### 1. Разминка.

1.1. Лёгкий бег

1.2. Упражнения для мышц кистей рук, рук и плечевого пояса на силу и растяжку.

1.3. Упражнения для мышц туловища.

1.4. Упражнения на растяжку мышц ног.

1.5. Упражнения на равновесие:

- 1 стоя на одной ноге, руки на поясе, вращение по часовой стрелке ступни выведенной вперёд и согнутой в колене другой ноги;
- 2 в таком же исходном положении вращение ноги в коленном суставе;
- 3 в таком же исходном положении вращение ноги в тазобедренном суставе;
- 4 в обратном порядке повторить все вращения против часовой стрелки;
- 5 то же, стоя на другой ноге.

#### 2. Основная часть.

2.1. Траверс по нижним зацепам по три раза. Надевание обвязок, проверка у тренера.

2.2. Повторение и закрепление правильного поведения при срыве:

- 1 демонстрация «правильного срыва» и страховки;
- 2 повтор срыва каждым обучающимся с тренерской страховкой с высоты 2-3м.

2.3. Обучение страховке:

- 1 разбивка обучающихся на пары, причём партнёры должны быть разной весовой категории;
- 2 более тяжёлые жёстко закрепляются к страховочному концу (на страховочном конце верёвки завязан тренером или дежурным инструктором узел «проводник восьмёрка»), т.е. вщёлкивают конец верёвки в карабин на обвязке и закручивают муфту, проходят проверку у тренера и одновременно у своего напарника;
- 3 более лёгкие аналогично пристёгиваются к своему концу верёвки и проходят проверку у тренера и страхующего напарника;
- 4 начинает работать только одна пара с подстраховкой тренером страхующего – по всем правилам ТБ начинает лезть по маршруту страхуемый, страхующий отходит от трассы в указанном направлении с необходимой скоростью в стойке, готовой к срыву, руками за верёвку не держится, на высоте 1,5м выполняется срыв, страхующий должен удержать сорвавшегося, зафиксировать высоту и медленно и мягко приземлить напарника;
- 5 поочередно выполняется срыв всеми парами с подстраховкой тренера с высоты 1,5м два-три раза;
- 6 пары, заслужившие доверие тренера выполняют срыв самостоятельно с высоты 1,5м, остальные работают только с тренером;
- 7 высота срыва увеличивается постепенно до трех метров, со слабыми парами работает тренер;
- 8 страховщики, заслужившие доверие, организуются в пары с равной весовой категорией, самые лёгкие не страхуют пока никого;
- 9 повторяются все упражнения сначала с тренером, потом самостоятельно, но под контролем тренера.

Страховщики, не заслужившие доверия, самостоятельно не страхуют, только с тренером. Лазание в парах по всем маршрутам не выше, чем на три метра. По указанию тренера меняются напарники и маршруты.

### 3. Заключительная часть.

Выявляется лучший страховщик, и с его страховкой несколько «лучших» скалолазов по очереди проходит самый лёгкий маршрут (первый слева) до конца.

С тренерской страховкой все остальные, в том числе и лучший страховщик, проходят по очереди тот же маршрут до возможной для них высоты.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, итоги.

### Занятие 3

#### 1. Разминка.

1.1. Бег

1.2. ОРУ.

1.3. Траверс по нижним зацепам по три раза. Надевание обвязок, проверка у тренера.

#### 2. Основная часть.

2.1. Повторение и закрепление правильного поведения при срыве и страховке.

2.2. Разбивка обучающихся на пары по усмотрению тренера.

2.3. Выбор трасс по усмотрению тренера.

2.4. Отработка в парах срыва с двух-трех метров и страховки.

2.5. Индивидуальная работа со слабыми в страховке парами, организация их в тройки (один лезет, двое держат).

На каждом маршруте обучающийся делает три подхода подряд, затем меняется местами с напарником. Затем по указанию тренера переходят на другой маршрут.

Тренер работает с каждой парой по очереди, в это время «слабые» страховщики не страхуют самостоятельно, только в тройках с надёжным страховщиком.

#### 3. Заключительная часть.

Выявляется лучший страховщик (или два), и с его страховкой каждый по очереди проходит самый лёгкий маршрут до возможной ему высоты (до конца маршрута пройдёт уже большее количество обучающихся). Затем сам страховщик берёт этот маршрут.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, итоги

### Занятие 4

#### 1. Разминка.

1.1. Бег

1.2. ОРУ

1.3. Траверс по нижним зацепам по три раза. Надевание обвязок, проверка у тренера.

#### 2. Основная часть.

2.1. Обучение основам техники лазания.

Трасса внимательно просматривается и желательно «проходится» в уме.

Правильная работа ног – основа техники. Опора на пальцы ног, а не на середину стопы, колено в направлении движения. Попеременный шаг и перехват. Маршруты проходятся ногами, как можно меньше подтягиваний.

Не прижиматься к стене, т.к. уменьшается обзор, теряется равновесие, уменьшается амплитуда движений.

Многократное использование опоры.

Не ставить на зацепы локти и колени.

Три точки опоры (при скоростном лазании – две).

Динамичность движений.

Не распластываться на стене.

Используемые опоры прижимаются, за зацепы нужно держаться пальцами, а не ладонями.

Разбивка обучающихся на пары и выбор трасс по усмотрению тренера так, чтобы более сложные трассы достались «относительно сильным» скалолазам. Шансы подняться на максимально возможную высоту относительно равны.

Выполняется проверка умения страховки и срыва на высоте двух-трех метров без предупреждения, затем чуть выше тоже без предупреждения.

На каждом маршруте обучающийся делает три подхода, затем меняется местами.

Общее задание: выполнять правильно шаги, следить, чтобы маршрут не брался из последних сил, у каждого своя высота. Напарники комментируют лазание друг друга, поправляют и направляют по ходу движения.

Тренер индивидуально работает с каждой парой или тройкой по очереди, ставит конкретные задачи каждому обучающемуся. У каждого обучающегося появляется своя, отличная от других, взятая и не взятая высота на том или ином маршруте. Важно каждому объяснить причину трудностей и обязательно похвалить за удачные моменты.

2.2. Лазание в парах или в тройках по маршрутам с одним подходом до максимально возможной высоты, но с самостоятельным спуском, в целях отработки правильной работы ног.

### 3. Заключительная часть.

Выявляется лучший страховщик (или два), и с его страховкой каждый по очереди проходит самый лёгкий маршрут по возможности до конца, но с отсечкой времени. Затем сам страховщик берёт этот маршрут с тренерской страховкой с отсечкой времени. Выполняется первая попытка скоростного лазания, если это можно так назвать.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, итоги.

## Занятие 5

### 1. Разминка.

1.1. Бег.

1.2. ОРУ.

1.3. Траверс по нижним зацепам по три раза. Надевание обвязок, проверка у тренера.

### 2. Основная часть.

Разбивка учащихся на пары и выбор трасс по усмотрению тренера.

Тренер индивидуально работает с одной парой и ведёт её по 2-3-м маршрутам, ставит конкретные задачи каждому обучающемуся, после чего переходит работать с другой парой или тройкой. В конце концов, всем показаны и объяснены некоторые технические приёмы и указаны «тонкие моменты» на трассах.

Лазание напарников осуществляется с самостоятельным ориентированием по трассе, т.е. без комментариев и проводки по трассе. Все обсуждения после спуска.

Таким образом, на тренировке имело место лазание на сложность.

### 3. Заключительная часть.

3.1. Все по очереди на время проходят первый слева маршрут (самый лёгкий) подряд несколько раз до ухудшения результата с тренерской страховкой.

Например:

	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка
1-й	34 сек.	30сек.	28 сек.	30 сек.
2-й	42 сек.	44 сек.		
3-й	36 сек.	34 сек.	срыв	
4-й	срыв			

1-й учащийся сделал четыре попытки, 2-я и 3-я были с улучшением результата, 4-я – с ухудшением, следовательно, к 5-й попытке не допускается.

2-й учащийся сделал две попытки, вторая была сразу худшей, поэтому к 3-й – не допускается.

3-й учащийся - три попытки.

4-й учащийся с первой же попытки сорвался и ко второй попытке не допущен. Итак, проведены мини-соревнования по скоростному лазанию.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, итоги.

Приложение № 3 Выездная практика в 2022-2023 учебном году

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Сроки
1.	Участие на Первенстве г. Якутска	г. Якутск	Ноябрь
	Участие на Первенстве ДВФО	Хабаровск	Декабрь
2.	Участие на Первенстве РС (Я)	г. Якутск	Март-Апрель
3.	Поход выходного дня	В окрестностях города Якутска	Апрель-май
4.	Поход выходного дня с 1 ночевкой	В окрестностях города Якутска	Май
5.	Степенной поход на 30 км	В окрестностях города Якутска	Май