



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКУРГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «Эдельвейс»

от 01.06.2023 г. № 52 - ОД

Т.А.Мельникова



«01» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЗНАКОМСТВО С БОУЛДЕРИНГОМ»**

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Замулина К.С., тренер-преподаватель

Методическое сопровождение:
Теслина О.Г., инструктор-методист

Тольятти, 2023



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «Эдельвейс»
от 01.06.2023 г. № 52 - ОД
_____ Т.А.Мельникова
«01» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Знакомство с боулдерингом»

направленность : физкультурно - спортивная

возраст детей: 7-18 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик: Замулина К.С.
Тренер-преподаватель

Тольятти, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план 1 модуля.....	5
Содержание учебного плана 1 модуля	6
Учебный план 2 модуля.....	7
Содержание учебного плана 2 модуля	8
Учебный план 3 модуля.....	9
Содержание учебного плана 3 модуля	10
Методическое обеспечение.....	11
Список используемой литературы	12
Приложение 1 (Глоссарий терминов).....	13
Приложение 2 (Инструкция по технике безопасности)	14
Приложение 3 (Примерные средства и методов развития необходимых для скалолаза качеств)	19
Приложение (календарно-тематический план).....	28

Пояснительная записка

Введение. Дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с боулдерингом» составлена в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г., Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18 апреля 2018 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель – выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, их профессиональная ориентация (закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 12, п. 4; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.6).

Дополнительные общеобразовательные программы могут быть различной направленности: технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.11).

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

При составлении программы, был учтен многолетний опыт работы коллег, методические рекомендации и специальная литература по данному направлению. Данная программа позволяет обучающимся познакомиться со скалолазанием как видом спортивной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и развитием скалолазания в Самарской области. Скалолазание в России развивается стремительными темпами – проводятся соревнования не только областные и краевые, городские и клубные, но и всероссийского уровня, федеральных округов.

Боулдеринг (от англ. Bouldering - лазание по большим камням) представляет собой разновидность скалолазания. В этой дисциплине не используется страховочная веревка, а высота, до которой поднимется спортсмен, ограничена 3-7 метрами.

Среди подростков боулдеринг имеет большую популярность, но условия для занятий данным видом спорта отсутствуют в образовательных и спортивных учреждениях города. Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, а также позволяет проводить занятия, направленные на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях по боулдерингу различного уровня: клубных, городских, областных, межрегиональных и всероссийских.

При проведении тренировочных учебных занятий на скалах, полевых лагерей, однодневных соревнований по боулдерингу, туристских походов используется нормативная база детско-юношеского туризма.

Отличительные особенности программы

В отличие от программ, разработанных для спортивных школ, данная программа учитывает специфику работы в дополнительном образовании. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему

подготовки скалолазов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям, улучшить результаты учащихся на соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса учащихся, занимающихся скалолазанием с разным уровнем физической подготовки.

Программа имеет личностный подход к каждому учащемуся, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений по ОФП и СФП, а также во время технической и психологической подготовки скалолазов.

Цель и задачи программы:

Цель программы - развитие физических способностей детей через занятие боулдерингом.

Задачи:

Обучающие

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий боулдерингом;
- выявлять и развивать задатки, способности у детей занятием боулдерингом;
- готовить детей к успешному выступлению на соревнованиях городского, регионального, межрегионального уровня;

Развивающие

Развивать у обучающихся:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;

Воспитательные

Воспитывать у обучающихся:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- коммуникативные навыки, коллективизм.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 – 18 лет,

Наполняемость группы

Рекомендуемый минимальный состав группы — 12 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе — не более 15 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель в течение учебного года.

Объем программы: 180 часов, по 5 часов в неделю на протяжении учебного года.

Режим занятий:

Три раза в неделю по два часа.

Формы подведения итогов реализации программы.

- соревнования;
- оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы;
- открытые и контрольные занятия.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные

Разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- восприятие (целостность и структурность образа),
- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Личностные

Сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

Научатся приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

Учебный план

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по скалолазанию обучающихся.

Программа составлена с использованием инвариантных и вариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике лазанию и тактике выступлений на соревнованиях по боулдерингу, а также достижения спортивных разрядов по скалолазанию.

Программа состоит из 3-х модулей: «Основы подготовки», «Приобретаем навыки» и «Закрепление навыков».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы подготовки»	55	12	43
2	«Приобретаем навыки»	55	5	50
3	«Закрепление навыков»	70	10	60
	ИТОГО	180	27	153

Модуль 1. «Основы подготовки»

Цель – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности обучающихся через занятия боулдерингом.

Задачи:*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами боулдеринга;

Обучающие:

- обучить основным навыкам занятий по боулдерингу.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах;
- необходимое снаряжение при занятии скалолазанием и боулдерингом;
- освоят способы передвижения по скальному рельефу;
- пройдут тактическую, морально-волевую и психологическую подготовку при занятии таким видом спорта как боулдеринг.

Учебно-тематический план модуля «Основы подготовки»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Введение	2	2	-	Опрос
1.2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	20	-	20	Тестирование
1.3.	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	2	1	1	Опрос
1.4.	Краткие сведения о скалолазании как виде спорта.	4	1	3	Устный опрос
1.5.	Снаряжение для занятий скалолазанием.	5	2	3	Тестирование
1.6.	Способы передвижения по скальному рельефу.	12	2	10	Устный опрос
1.7.	Тактическая подготовка.	4	2	2	Опрос
1.8.	Морально-волевая подготовка.	6	2	4	Опрос
	Итого за модуль	55	12	43	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1.1. Введение в программу.

Основные понятия о виде спорта «Скалолазание» и «Боулдеринг».

Тема 1.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на преодоление веса тела, прыжковые упражнения, изометрические упражнения, статические упражнения, бег, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Интенсивность, направленность упражнений, частота, количество повторений, время отдыха между подходами и количество подходов – все это планируется индивидуально для каждого учащегося в зависимости от его подготовленности.

Тема 1.3. Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке.

Тема 1.4. Краткие сведения о скалолазании как виде спорта.

История зарождения скалолазания как вида спорта. Скалолазные районы России. Скалолазные школы в России. Известные скалолазы России. Характерные особенности лазания по естественному рельефу. Характерные особенности лазания по искусственному рельефу (тренажер «Скала»). Виды скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг.

Тема 1.5. Снаряжение при занятием скалолазанием.

Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией.

Тема 1.6. Способы передвижения по скальному рельефу.

Виды скальных пород, виды скал, скальные районы России и мира. Знакомство со скальным рельефом (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Знакомство с зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Техника передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Тема 1.7. Тактическая подготовка.

Основные принципы выступления на соревнованиях по скалолазанию. Знакомство с понятиями «тактика» и «стратегия». Знакомство с понятием «чтение трассы»

Тема 1.8. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества в скалолазании. Волевая подготовка. Волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость, их воспитание. Воспитание воли в зависимости от возраста обучающихся.

Модуль 2. «Приобретаем навыки»

Цель – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности обучающихся через занятия боулдерингом.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;

Развивающие:

- развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления;

Обучающие:

- обучить основным навыкам занятий по боулдерингу.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах;
- необходимое снаряжение при занятии скалолазанием и боулдерингом;
- освоят способы передвижения по скальному рельефу
- пройдут тактическую, морально-волевою и психологическую подготовку при занятии таким видом спорта как боулдеринг.

Учебно-тематический план модуля «Приобретаем навыки»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2.1.	Введение. Краткие сведения о скалолазании как виде спорта	1	1	-	Опрос Устный опрос
2.2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	22	-	22	Тестирование
2.3.	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	3	1	2	Опрос
2.4.	Психологическая подготовка	4	1	3	Устный опрос
2.5.	Снаряжение при занятии скалолазанием	4	1	3	Зачет
2.6.	Способы передвижения по скальному рельефу	14	-	14	Опрос
2.7.	Морально-волевая подготовка.	3	1	2	Опрос
2.8.	Зачетные мероприятия	4	-	4	Тестирование
	Итого за модуль	55	5	50	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 2.1. Введение.

Основные понятия о виде спорта «Скалолазание» и «Боулдеринг».

Краткие сведения о скалолазании как виде спорта.

История зарождения скалолазания как вида спорта. Скалолазные районы России. Скалолазные школы в России. Известные скалолазы России. Характерные особенности лазания по естественному рельефу. Характерные особенности лазания по искусственному рельефу (тренажер «Скала»). Виды скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг.

Тема 2.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на преодоление веса тела, прыжковые упражнения, изометрические упражнения, статические упражнения, бег, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Интенсивность, направленность упражнений, частота, количество повторений, время отдыха между подходами и количество подходов – все это планируется индивидуально для каждого учащегося в зависимости от его подготовленности.

Тема 2.3. Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке.

Тема 2.4. Психологическая подготовка.

Знакомство с понятием «психологическая подготовка в спорте». Знакомство с понятием «предстартовая подготовка», с упражнениями, направленными на формирование положительного предстартового настроения.

Тема 2.5. снаряжение при занятием скалолазанием.

Работа со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Формирование умения организовывать страховку. Формирование умения работать с карабинами, оттяжками, видами

веревки, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией.

Тема 2.6. Способы передвижения по скальному рельефу.

Формирование умения передвигаться по различному скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Тема 2.7. Морально-волевая подготовка.

Моделирование ситуаций, возникающих на соревнованиях, и прохождение их. Упражнения, направленные на групповое сплочение, воспитание волевых способностей.

Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня физической подготовленности учащихся.

Модуль 3. «Закрепление навыков»

Цель - совершенствование вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;

Развивающие:

- развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления;

Обучающие:

- обучить основным навыкам занятий по боулдерингу.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- основные виды снаряжений для занятий боулдерингом;
- освоят основные способы передвижения по скальному рельефу;
- укрепят общее физическое здоровье;
- усвоят понятия «техника лазания», основные техники скалолазания, ее особенности в различных видах спорта.

Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

	Название разделов и тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3.1	Введение	1	1	-	Опрос
3.2	Инструктаж по технике безопасности	3	1	2	Опрос
3.3	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	28	-	28	Контрольные нормативы
3.4	Психологическая подготовка	10	4	6	Опрос
3.5	Техническая подготовка	16	4	12	Опрос
3.6	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
3.7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение

					контрольных нормативов
	Итого за модуль	70	10	60	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 3.1. Введение в программу. Основные понятия о виде спорта «Скалолазание» и «Боулдеринг».

Тема.3.2. Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке.

Тема 3.3. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на преодоление веса тела, прыжковые упражнения, изометрические упражнения, статические упражнения, бег, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Интенсивность, направленность упражнений, частота, количество повторений, время отдыха между подходами и количество подходов – все это планируется индивидуально для каждого учащегося в зависимости от его подготовленности.

Тема 3.4. Психологическая подготовка.

Формирование положительного предстартового настроения. Моделирование ситуаций, напоминающих старт на соревнованиях. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов. Моделирование ситуаций, похожих на соревнования. Отработка действий на соревнованиях.

Тема 3.5. Техническая подготовка скалолазов.

Определение понятия «техника лазания». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные способности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания, тестирование технической подготовки.

Тема 3.6. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся в течение учебного года должны принять участие в 2-4 соревнованиях по боулдерингу различного уровня: клубных, городских, областных.

Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня физической подготовленности учащихся.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы, осуществляется на тренажёре или непосредственно на скальном рельефе.

Другим важнейшим аспектом методики обучения боулдерингу является постепенность. Поскольку боулдеринг является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то основным принципом работы с обучающимися берется принцип от простого к сложному, принцип постепенности, которые проявляются в дозировании физических и специальных скалолазательных нагрузок.

Наряду с укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающей большой объём освоения скалолазания и освоение смежных специализаций (судейская практика). Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки, а также выполнить не только контрольные, но и разрядные нормативы по скалолазанию.

Условия реализации программы

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 20 человек:

1. Веревка динамическая 9,8 мм, бухта 70 метров – 5 штук.
2. Оттяжки – 50 штук
3. Страховочное устройство кулачкового типа (гри-гри) – 5 штук
4. Зацепы скалолазные – 400 штук
5. Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней страховкой – 10 шт.
6. Маты гимнастические 1х2х0,08м, ППУ (ПВХ Тент) наполнитель – поролон, плотность 25-36 – 20 штук.

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

7. Скакалка гимнастическая - 12 штук
8. Скамейка гимнастическая - 6 штук
9. Мат гимнастический - 10 штук
10. Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг комплект - 4 шт
11. Стенка гимнастическая - 6 штук
12. Фингерборды - 2 штуки
13. Петли TRX, кольца - 6 штук
14. Баланс-борд, и др - 6 штук
15. Платформа для баланса BOSU - 3 штук
16. слеклайн - 1 комплект
17. Координационная лестница - 2 штуки
18. Эспандер – фитнес ленты/резинки - 12 штук
19. Плиобоксы - 2 штук и
20. Барьеры различной величины - 6 штук
21. Коврики для йоги- 12 штук
22. Кирпичи для йоги - 12 штук
23. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг - 6 пар

Способы определения результативности

Формы контроля и способы определения результативности занятий по программе:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

По итогам выполнения вышеперечисленных нормативов выставляется итоговая аттестация об успешном завершении обучения.

Список литературы для педагога

1. Кёстермейер, Г. Спортивное скалолазание. Первое приближение./ Г.Кёстермейер, В.П. Примеров – Екатеринбург, 2010. – 112 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. – М.:Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с., ил.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.
6. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.

Список литературы для учащихся

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.
2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению»- Гранд-Фаир, 2006.
3. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования, указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
5. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003.

Глоссарий терминов

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

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных

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

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

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

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

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

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

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли.

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

Мизер – очень маленькая зацепка.

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

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

Откидка – зацепка, работающая вбок.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины.

Пассив – пологая зацепка без активной части.

Подхват – зацепка, которую удобно брать снизу.

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

Рукоход – трасса, которая лезется только на руках.

Системборд - тренажер размещается на наклонном фанерном щите.

Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

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

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

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

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

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

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

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

Инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме

1 Общие положения

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

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

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

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

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

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

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

1.8 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании и наличия специальных матов при лазании боулдеринга, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

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

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

1.11 Каждый должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие

сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.12 О каждом несчастном случае, необходимо сообщить педагогу.

2 Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

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

2.2 Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

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

2.4 Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

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

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

2.7 Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

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

2.9 Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепов.

2.10 В зонах сильного нависания запрещается лазание с верхней страховкой.

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

2.12 Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.

2.13 Запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора, педагога.

2.14 Запрещено находиться и лазать на секторах, обозначенных знаком «закрито».

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 педагога.

3.2 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

3.3 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.

3.4 Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.

3.5 Страховочная веревка должна быть прикреплена к обучающему узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

3.6 При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.

3.7 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

3.8 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.

3.9 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

3.10 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.

3.11 Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

3.12 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в

верхний стационарный карабин.

3.13 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

3.14 В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.15 При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.

3.16 При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

3.17 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

3.18 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

3.19 Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4 Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой

4.1 «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний.

4.2 Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.

4.3 Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

4.4 Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.5 Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.

4.6 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора.

4.8 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.

4.9 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.

4.10 Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.

4.11 Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.

4.12 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «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 педагога.

5.2 Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.

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

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

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

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

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

5.8 Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

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

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

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

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

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

5.14 Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах.

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

6 Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой

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

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

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

6.4 Обучающиеся в возрасте до 18 лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии инструктора или педагога.

6.5 Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.

6.6 При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочноудерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.

6.7 После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.

6.8 Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.

6.9 Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».

6.10 Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить педагогу.

6.11 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.

6.12 Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора.

6.13 Обучающийся, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.

6.14 После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

6.15 В начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщелкивания в автоматическую страховку.

7 Правила техники безопасности после окончания занятия

7.1 Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить педагогу.

7.2 Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.

7.3 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить педагогу.

8 Правила поведения при травмоопасных случаях

8.1 Обратиться к дежурному администратору, педагогу или любому другому сотруднику с описанием ситуации.

8.2 Администратор, педагог в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и оказывает первую доврачебную помощь.

Примерные средства и методов развития необходимых для скалолаза качеств

В качестве средств подготовки скалолаза используются:

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

Основные методы, которые используются в подготовке юных скалолазов: словесный, наглядный и практический. К словесным методам, применяемым на занятиях, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы, используемые на занятиях, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог. В практике также широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы. Методы практических упражнений направлены как на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для скалолазания, так и на развитие двигательных качеств.

В процессе занятий упражнения используются в рамках следующих методов: непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный — предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико- тактических приемов и ситуаций. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям скалолаза, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности скалолаза.

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в общей физической подготовке:

Упражнения для развития силы мышц спины и рук.

Подтягивания:

Начинающим. Для тех, кто не умеет подтягиваться.

1. Обратные подтягивания. Упражнение может выполняться на перекладине, кольцах или петлях TRX. Возьмитесь за кольца параллельным хватом-ладони смотрят друг на друга. Лицо направлено вверх, опора на пятки, корпус прямой, таз подкрученвнутри. Сгибая руки в локтях, максимально подтяните корпус вверх, локти направлены назад и в пол, плавно вернитесь в исходное положение.

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

3. Прыжковые подтягивания. Встать под турником, подняв руки в направлении перекладины.

Подпрыгнуть вверх и схватиться в прыжке за турник согнутыми в локтях руками. Плавно выпрямить руки, отпустить перекладину и повторить, вновь начав с прыжка. Постепенно прыгать все ниже и все больше усилий прикладывать руками, чтобы занять исходное положение.

4. Подтягивания с резиной сверху. Повесить на турник резиновый амортизатор. Взяться за перекладину, упираясь ногой в петлю амортизатора. Пользуясь помощью со стороны резинки, подтянуться вверх. Плавно вернуться в исходное положение и повторить.

Для детей, которые могут подтянуться 8-10 раз прямым хватом. Подтягивания во всевозможных вариациях.

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

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

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

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

На следующем уровне можно переходить к следующему блоку упражнений.

Этот блок решает сразу несколько разных тренировочных задач, развивая не только силу и выносливость, но и сердечно-сосудистую систему, а также координацию.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы мышц ног

На первом этапе.

1. Перекаты нижние.

2. Перекаты верхние.

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

4. Выпад на месте с ногой на опоре. Встать спиной к шведской стенке, положить подъяём

левой ноги на перекладину на уровне колена. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение.

Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

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

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

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

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

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

1. Функциональный выпад в TRX. Встать спиной к TRX. Петли отрегулировать на высоте колена, положить подъём левой ноги в петлю. Угол в колене правой ноги

90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

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

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

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

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

Начинающим

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

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

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

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

5. Прыжки через 4-8 барьеров.

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

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

Для усложнения можно использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Боковая планка на предплечьях. Принять положение упор лёжа на боку. Опорная рука на предплечье, локоть под плечом, угол в локте 90. Нижняя опорная нога выпрямлена в колене, опирается на внешнюю сторону стопы и находится в одной плоскости с корпусом. Верхняя нога находится чуть впереди и вкосте нижней и опирается внутренней частью стопы. Поднять таз вверх и вытянуть свободную руку вверх. Сохранять равновесие и прямое положение корпуса от 30 сек и более. Повторить на другой бок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Координационные отжимания. Отжимания с шагом, руки вместе - ноги широко, руки в стороны-ноги вместе + отжимание

Также возможно применение на занятиях усложненных упражнений:

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

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

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

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

21. Отжимания от 1-ого медбола двумя руками. Принять положение упор лёжа – обе ладони опираются на медбол, локти смотрят в стороны. Спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

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

- Подъем на одной ноге на полупальцы с секундной фиксацией наверху по 20 повторам.
- Перекаты верхние или нижние под счёт 10-15 раз. Или стульчик 30 секунд, затем 15 подъёмов в стульчике на полупальцы и ещё 30 секунд сидим.
- Упор лёжа - отжимания под счёт, мальчики стоят в упоре лёжа - девочки отжимаются и наоборот + все вместе.
- Лодочка 60 секунд
- Уголок 30 секунд
- Планка на предплечьях 60 секунд
- Рыбка 60 секунд
- Переход из планки на предплечья и обратно 30 секунд
- Склёпка 15 раз
- Боковые планки на предплечьях по 30 секунд

Пример комплекса упражнений ОФП, второй вариант. Работа по станциям, количество станций соответствует количеству участников.

Время работы 30 секунд, затем объявляется переход/
Например, 6 участников:

- Скакалка
- Отжимания
- Перепрыгивание через гимнастическую скамью
- Подтягивания
- Склёпка
- Лодочка

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в специальной физической подготовке:

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

Упражнения, развивающие быстроту и скоростно-силовые способности в специальной физической подготовке:

- Лазание (на стенке боулдеринговой) без страховки трасс вверх на скорость. Также возможен вариант лазания трасс на скорость в сторону (траверс). Непосредственно лазание скоростной трассы на стенке боулдеринга. Разнообразие движений, прыжковые и динамические перехваты. Вначале допускается изучение трассы как визуальное, так и осуществление пробных попыток 2-4. Далее возможны такие варианты: лазание вверх до обозначенной зацепки или колокольчика в формате парной гонки; лазание по правилам классической скорости, можно с турнирной сеткой; лазание трассы с небольшим траверсом и потом вверхна время по очереди с записью результатов.
- Лазание вверх со страховкой на скорость (классический формат). Лазание трассы с верхней страховкой (или автостраховкой) без ограничений или с ограничениями по цветам и т.п.
- Лазание вверх на участке боулдеринга на скорость с ограничениями или без ограничений с использованием доп предметов: прищепки / магнетики. Прищепки можно цеплять на веревочку предварительно повешенную наверху. Магнетики на болты зацепов. Варианты заданий: на скорость индивидуально - кто быстрее развесит прищепки/магнетики, при этом лазание может быть с ограничением по цвету, например, какой цвет прищепки/магнетиков, такой и зацепок, с ограничением только для рук, или и для рук и для ног; второй вариант - в формате эстафеты с делением на 2-3 команды.

Упражнения, развивающие выносливость в специальной физической подготовке:

- Интервальное лазание кругов. Цель - пролезание предельной трассы (по выносливости), 45-60 перехватов, может состоять из нескольких кругов, без мест отдыха, с разнообразными хватами, техническими элементами и разным характером движений (быстрый, прыжковый, плавный и т.п.). Сет: определенное количество кругов в подходе с определенным временем работы на трассе (3-5 минут), несколько повторений (3-5 повторений) с определенным периодом отдыха (10-12 минут). Период отдыха между подходами должен быть не достаточным для полного восстановления. Второй и последующие подходы осуществляются на фоне увеличивающегося утомления.
- Интервальное лазание трасс боулдеринга. 4-5 трасс боулдеринг, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения.

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

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

Упражнения, направленные на развитие технических навыков и умений:

- Лазание трасс боулдеринга на изучение/отработку новых технических элементов.
- Работа со снаряжением. Вщёлкивание оттяжек в шлямбурные крючья и затем вщёлкивание веревки в оттяжки.

Упражнения для заминки и развития гибкости.

Задача заминки успокоить нервную систему и запустить восстановительные процессы, а также развить гибкость связочного аппарата и подвижность суставов.

Подготовка к продольному шпагату:

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

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

- Садимся в шпагат на правую ногу, колено передней ноги затянута, на пятке едем вперёд. Колено задней ноги может быть согнута, стопа выворотна. Остаться минуту.

- Повторить на левую ногу.

Подготовка к поперечному шпагату:

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

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

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

- Садимся на поперечный шпагат. Ноги выворачиваем коленями вверх и на пятках разъезжаемся в стороны, колени затянута, руки в упоре на полу. Остаёмся минуту или чуть больше.

Тянем плечевые суставы, мышцы спины и задней поверхности бедра.

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

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

Упражнения на расслабление:

- Садимся на пол, обхватываем колени руками и катаемся с круглой спиной.

- Руками берёмся скрестно за большие пальцы ног и перекатываемся из положения сидя в позу ноги за головой. Остаться в плуге, взяться за стопы и затягиваем колени, шея

расслаблена.

Возвращаемся в положение лёжа на спине.

- Ноги согнуть в коленях и поставить в упор. Правое колено кладем на левое и выводим ноги влево, расслабляем поясницу, повторить в другую сторону.

Упражнения, которые используются для разминки:

Разминка состоит из кардио разминки, упражнений на координацию, суставной разминки, специальной разминки.

Задачи кардио разминки повысить пульс, подготовить организм к нагрузке, обеспечивая прилив крови к активным мышцам.

Пример проведения разминки:

- Прыжки на скакалке необходимо выполнить заданное количество прыжков за отведённое время / 100-500 прыжков/
- Двойные прыжки на скакалке
- Прыжки через большую скакалку – кто больше
- Прыжки переменным шагом
- Координационный бег. Спиной, приставной шаг-по хлопку повороты на 180 и 360, скрестный шаг, челночный бег. Бег на месте. Ускорения, высоко поднимая колени, пятки назад.
- Прыжки на мате и на твёрдой поверхности. Колени к груди, ноги в стороны – руки вместе.
- Выпрыгивания из упора сидя. Упор сидя-упор лёжа + выпрыгивание.
- Игровая разминка. Подвижные игры с мячом или без.

Упражнения на координацию. Выполняются в начале тренировки. Можно включать в полосу препятствий, специальную разминку или отдельным блоком.

- Координационная лесенка - прыжки, бег
- Слэक्лайн
- Баланс борд

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

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

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

- Вращение кистями, волна, сгибание/разгибание пальцев + растягивание предплечий
- Наклоны в стороны. Руки соединяем в замок над головой и делаем плавные наклоны в стороны, удерживая корпус и руки в одной плоскости. растягиваемширочайшие мышцы
- Вращение коленями внутрь и наружу
- Руки в замок перед собой, наклоняемся вперёд, вес на пятках, колени затянуты, копчик смотрит вверх. Отсюда стопы соединяем вместе, колени сгибаем кладем рёбра на бедра, ладони под стопы пальцами к себе и тягиваем колени, стараясь не круглить поясницу, шея расслаблена. растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра

- Ноги широко, стопы выворотом носками наружу, также с рукам наклоняемся вперёд, затем к правой ноге, рёбрами прижимаемся к бедру, между ног и к левой (все наклоны на выдохе-выдох активный ртом). Чуть соединяем стопы, разворачиваем их параллельно друг другу носками вперёд, берёмся за пятки изнутри и уходим в глубокий наклон вниз. Растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра

- Садимся на колени, в позу ребёнка. Выходим в собаку мордой вниз - пять дыханий,

затем через упор лёжа или через кошку в собаку мордой вверх - левую рукоупускаем на локоть, правой захватываем голенисто, если можем вкладываем в локоть, повторяем на левую ногу. Возвращаемся в собаку и шагаем правой ногой между рук- поза бегуна (колени правой ноги 90, левая на полупальцах, колени вытянуто не касаются пола). Опускаем колени левой ноги на пол, локти ставим на пол с внутренней стороны правой ноги, расслабляемся и дышим; левую ногу разворачиваем от себя и ставим на пятку, сидим на правой - пятка на полу, тянемся по возможности руками вперед. Собака мордой вниз и повторяем на левую ногу. Растягиваем поясницу, заднюю и переднюю поверхность бедра, паховые мышцы.

- Садимся в бабочку, берёмся руками за стопы и хлопаем, максимально быстро, растягиваем приводящие мышцы бедра

- Мостик 10 счетов, и в складочку с выдохом тянемся к носкам, вытягивая поясницу – рёбра прижаты к бёдрам. Растягиваем прямую мышцу живота, поясницу и заднюю поверхность бедра

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

«Акулы и рыбки»

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

«Пазл»

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

«Скаложорка»

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

«Дополнение»

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

«Пятнашки» или «Салочки»

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

«На одной руке/ноге»

Два или более скалолазов принимают решение о последовательности зацепов и количестве попыток на прохождение и пытаются пролезть его с помощью одной руки или ноги. Это можно сделать дополнительным усложнением к какой-нибудь из игр или же самостоятельной игрой. Она улучшает способность располагаться на стенде и значительно укрепляет ваши руки/ноги.

«Твистер»

Выделите участок стены и просто играйте, как играли бы в «Твистер». По тем же правилам. Улучшает выносливость и равновесие.