

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 № 4 от 09.07.2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А. Мельникова
Приказ № 78 – ОД от 09.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Скалолазы 2.0»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Строкова О.Н., методист

Тольятти 2026

Оглавление

Краткая аннотация	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы	4
Актуальность программы	4
Отличительные особенности программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Цель программы	5
Адресат программы	7
Сроки реализации программы	7
Форма обучения и формы организации деятельности	7
Режим занятий	7
Планируемые результаты	7
Критерии и способы определения результативности	9
Формы подведения итогов реализации программы	9
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
IV. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»	14
V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	16
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	19
Приложение 1.	21
Приложение 2.	22
Приложение 3.	24

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазы 2.0» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей в возрасте 7–17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям скалолазанием. Программа рассчитана на 9 месяцев (36 часов) обучения, группа формируется из 9 человек.

Программа направлена на формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом через использование средств скалолазания, а также на выявление и поддержку талантливых детей, их профессиональную ориентацию в сфере физической культуры и спорта.

В результате освоения программы обучающиеся узнают историю и правила скалолазания, основные дисциплины (лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость), осваивают базовые технические элементы (хваты, постановку ног, технические движения), научатся правильно использовать скалолазное снаряжение, соблюдать технику безопасности и организовывать самостоятельные занятия. У обучающихся будут сформированы навыки работы в команде, взаимовыручки, дисциплинированности, самоорганизации, а также устойчивая установка на здоровый и безопасный образ жизни. Занятия способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию силы, выносливости, координации, гибкости, а также памяти, внимания и скорости мышления.

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе к обучению, сочетающем теоретическую, практическую и соревновательную подготовку с активным использованием игровых и здоровьесберегающих технологий, что соответствует возрастным особенностям детей и позволяет сделать процесс обучения доступным, увлекательным и эффективным.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания для разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазы 2.0» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазы 2.0» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, реализующих образовательную деятельность в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей, и направлена на ознакомление детей школьного возраста с элементами скалолазания. Содержание программы адаптировано к условиям

реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность программы

Скалолазание — современный, динамично развивающийся вид спорта, активно набирающий популярность среди детей школьного возраста. В настоящее время скалолазание развивается в более чем 75 странах мира, входит в 20 самых популярных видов спорта на планете, включено в программу Олимпийских игр. Во многих странах мира скалолазание включено в школьную программу.

Инстинкт исследователя и потребность залезть выше головы присущи большинству детей. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть залезть на столы, подоконники, шкафы, деревья, шведские стенки хорошо известна каждому родителю. Лазать так же естественно для ребёнка, как ходить, бегать, плавать и прыгать.

В скалолазании ярко выражена творческая, естественная направленность: ребёнок самостоятельно выбирает маршрут, учится принимать решения, подбирает технические приёмы, наиболее применимые к конкретной ситуации. В перспективе скалодром в школьном спортзале может стать такой же привычной составляющей, как шведская стенка или волейбольная сетка.

Скалолазание — один из наиболее естественных, доступных и безопасных видов физической активности при условии соблюдения техники безопасности. Таким образом, программа является актуальной, так как отвечает потребностям современного общества в формировании здорового образа жизни, развитии физических и когнитивных качеств детей, а также профессиональной ориентации обучающихся. Программа представляет обучающимся возможность освоить новый для них вид двигательной активности, создаёт условия для развития физических и личностных качеств, формирования навыков сотрудничества и здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых физкультурных программ, где скалолазание часто не представлено или упоминается факультативно, данная программа предлагает систематическое обучение базовым элементам этого вида спорта в условиях образовательной организации. Своеобразие программы заключается в следующем:

комплексном подходе к развитию не только физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации), но и когнитивных способностей (памяти, внимания, воображения, скорости мышления);
интеграции теоретических знаний об истории и правилах скалолазания с практической деятельностью на скалодроме;
использовании разнообразных подвижных игр и эстафет, адаптированных к задачам скалолазания;
включении раздела по технике безопасности, разработанного с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы позволяет выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Скалолазание». Игровая форма многих занятий соответствует психологическим особенностям детей 7–17 лет, повышает мотивацию и снижает психологическое напряжение. Занятия скалолазанием способствуют положительному воздействию на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Используемые в программе формы, методы и средства образовательной деятельности позволяют достичь поставленной цели через решение обучающих, развивающих и воспитательных задач.

Цель программы

Формирование у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом через использование средств скалолазания для

укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

- формировать знания по истории зарождения и развития скалолазания как вида спорта;
- ознакомить с достижениями отечественных скалолазов на соревнованиях различных уровней;
- формировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания (лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость);
- обучить базовым техническим элементам скалолазания: основным видам хватов, способам постановки ног, техническим элементам и движениям;
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- формировать умения организации самостоятельных занятий по скалолазанию во время досуговой деятельности;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах скалолазания.

Развивающие (метапредметные):

- способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации);
- развивать двигательные навыки и умения, необходимые для скалолазания;
- развивать специальные двигательные способности;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием. Данная возрастная категория характеризуется активным развитием опорно-двигательного аппарата, формированием координационных способностей, повышением произвольности психических процессов, что позволяет использовать в программе игровые технологии и технологии дифференцированного обучения. Программа

рассчитана на мальчиков и девочек.

Учебная группа формируется из обучающихся одной возрастной категории либо с разницей в возрасте не более 3 лет. Наполняемость группы – 9 человек. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие при наличии медицинского допуска.

Сроки реализации программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. Программа рассчитана на 36 часов в год. Период обучения – 36 учебных недель.

Форма обучения и формы организации деятельности

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая. Занятия проводятся по группам, а также с применением индивидуального подхода в рамках групповых занятий.

Виды занятий по программе: практические, теоретические, комбинированные, контрольные, тренировочные, соревновательные.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут) в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития скалолазания как вида спорта;
- достижения отечественных скалолазов на международных соревнованиях;
- о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- основы формирования здорового образа жизни;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков, необходимых для скалолазания;
- терминологию и правила соревнований по скалолазанию;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания;
- методику развития основных физических качеств;
- основы общей и специальной физической подготовки в скалолазании;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать базовые технические элементы скалолазания (хваты, постановку ног, технические элементы и движения);
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- демонстрировать умения решения тактических задач во время учебных и

соревновательных занятий;

- демонстрировать основы организации страховки;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- организовывать и проводить учебные соревнования по скалолазанию;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СФП и ТТП;
- проявлять стремление к победе, волю и трудолюбие.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- организовывать свою деятельность на занятии (регулятивные УУД);
- планировать последовательность действий при прохождении трассы (регулятивные УУД);
- определять цель выполнения упражнения (регулятивные УУД);
- анализировать свои действия, находить ошибки и способы их исправления (познавательные УУД);
- сравнивать технику выполнения упражнений (познавательные УУД);
- предполагать, какой технический приём будет наиболее эффективен в данной ситуации (познавательные УУД);
- участвовать в диалоге, аргументировать свою точку зрения (коммуникативные УУД);
- оформлять свои мысли в устной форме (коммуникативные УУД);
- слушать и понимать инструкции педагога (коммуникативные УУД);
- участвовать в парной и групповой работе (коммуникативные УУД);
- осуществлять взаимоконтроль и взаимооценку (коммуникативные УУД).

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- чувство ответственности за свои действия;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни;
- уважение к истории и традициям отечественного спорта;
- самооценка своих физических возможностей;
- волевые качества (настойчивость, целеустремлённость, выдержка);
- навыки бесконфликтного поведения и командной работы.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

- высокий уровень – обучающийся ответил на 90–100% вопросов, демонстрирует понимание сущности материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;
- средний уровень – обучающийся ответил на 75% вопросов, в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки;
- низкий уровень – в ответе отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом материале, трудности в приведении примеров.

Оценка практической подготовки определяется контрольно-тестовыми упражнениями по ОФП, СФП и ТТП. Нормативные требования приведены в Приложении (Таблицы 1–3). Обучающиеся 6 лет в тестовых упражнениях участия не принимают (оценка проводится по результатам педагогического наблюдения).

Формы подведения итогов реализации программы

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании срока обучения проводится итоговая аттестация.

Средствами контроля являются:

- контрольно-тестовые упражнения по общефизической подготовке (ОФП);
- контрольно-тестовые упражнения по специальной физической подготовке (СФП);
- контрольно-тестовые упражнения по технико-тактической подготовке (ТТП);
- теоретические опросы и викторины;
- участие в соревнованиях и учебных играх.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь (первое полугодие) и май (второе полугодие). В случае пропуска занятий по объективным причинам для обучающегося назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы установленного образца (диплом, свидетельство).

Оценочные материалы (Приложение 3)

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Введение	1	1	–	Беседа, опрос
Технико-тактическая подготовка	25	2	23	Диагностика, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
Соревновательная (интегральная) подготовка	7	1	6	Участие в соревнованиях, учебные игры
Контрольные занятия	2	–	2	Контрольно-тестовые упражнения
Итоговое занятие	1	–	1	Показательное лазание
ИТОГО:	36	4	32	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (1 час)

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч): Знакомство с обучающимися. Краткое пояснение целей и задач программы на текущий учебный год. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий скалолазанием (ознакомление с Правилами техники безопасности при занятиях на скалодроме). Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий скалолазанием.

Практика: не предусмотрена.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (25 часов)

Тема 2.1. Теоретические основы технико-тактической подготовки (2 часа)

Теория (2 ч): Классификация и характеристика видов хватов, способов постановки ног, технических элементов. Основные термины, используемые в скалолазании. Методика выполнения базовых технических элементов скалолазания. Особенности основных дисциплин скалолазания: лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием, необходимым скалолазу во время лазания. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в скалолазании. Стратегия и тактика прохождения трассы в различных дисциплинах скалолазания.

Практика: Практика: не предусмотрена.

Тема 2.2. Базовые позиции тела и работа корпуса (4 часа)

Практика (4 ч): Базовые понятия в позициях тела скалолаза и основы работы корпуса в базовых движениях на скалодроме. Взаимодействие и взаимосвязь основных частей тела (стопа, ноги, таз, корпус, руки), необходимых для базовых движений в скалолазании. Отработка правильного положения корпуса на стене. Упражнения на развитие чувства равновесия и координации. Подвижные игры и эстафеты, направленные на формирование правильной техники движений.

Тема 2.3. Отработка навыков использования хватов руками (4 часа)

Практика (4 ч): Отработка навыков использования в лазании различных видов хватов руками, отличающихся по форме зацепов (ручка, пассив, полка), по направлению удержания (подхват, откидка, на плечо), по способу удержания (открытый, закрытый, ладонью, крючком, заклинивание). Выполнение упражнений на тренажёрах (фингерборд, системборд) и на скалодроме. Игровые упражнения на запоминание и воспроизведение различных хватов.

Тема 2.4. Отработка навыков постановки ног (4 часа)

Практика (4 ч): Отработка навыков постановки ног во время лазания в зависимости от направления стопы (наружу, внутрь, на носочках), от способа соединения с зацепом (на носочках, в трение, на микрополке) и способа постановки стопы на зацеп (обычный шаг, смена ног, вкрест, заклинивание). Упражнения на координацию и точность. Отработка движений на специальных тренажёрах и на скалодроме.

Тема 2.5. Изучение основных технических элементов скалолазания (8 часов)

Практика (8 ч): Изучение основных технических элементов в лазании в зависимости от движений.

Передний шаг: высокий шаг (базовый, с выкатом ноги к руке, одноимённая нога-рука, с перехватом руки вкрест), работа пяткой (обычная, нога к руке, удержание тела/цепляние, обжимка с двух сторон, выкат с выдавливанием тела), цепляние носком (для удержания тела), дэдпойнт (клатч грудной клетки/плечевого пояса, всего тела, двумя руками, удержание зацепов на сжатие), прыжок (на одну руку, на две руки, косой прыжок, с удержанием зацепов на сжатие, с подшагиванием, зашагивание, в сторону, с раскачкой/замахом).

Задний шаг: шаг с подкручиванием колена (лёгким, глубоким).

Комбинации переднего и заднего шага: противодействие (спина и ноги, работа в щелях и каминах, откидка, на плечо), флажок (внутренний, наружный, с махом), выдавливание (с вылазом, с упором в потолок, с динамическим финишем, из угла или распора), заклинивание (пальца, руки, ладони, ноги, тела), координационные движения (встать с выдавливанием, перебежка по стене, прыжок на зацеп, тройной перехват).

Тема 2.6. Особенности техники срыва и падения (1 час)

Практика (1 ч): Особенности, связанные с техникой срыва, падения в зависимости от дисциплины скалолазания. Обучение правильному падению на маты, группировке, технике безопасного срыва. Отработка на специальных матах и скалодроме.

Тема 2.7. Работа со снаряжением и страховка (2 часа)

Практика (2 ч): Умение работать с напарником в лазании на трудность. Верхняя и нижняя страховка. Особенности работы, связанные с верхней и нижней страховкой как лазающего, так и того, кто страхует. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием. Работа с верёвкой, основными узлами, которые используются в скалолазании (восьмёрка, контрольный узел), страховочными устройствами. Отработка навыков взаимодействия с напарником. Упражнения по вщёлкиванию оттяжек.

Раздел 3. Соревновательная (интегральная) подготовка (7 часов)

Тема 3.1. Теоретические основы соревновательной деятельности (1 час)

Теория (1 ч): Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях по скалолазанию. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Основные роли на соревнованиях и их зоны ответственности (организаторы, судьи, участники, представители команд, тренеры, зрители, волонтёры). Стратегический и тактический план в зависимости от особенностей соревнований. Правила соревнований и особенности, связанные с той или иной дисциплиной скалолазания. Организация соревнований. Психологический настрой во время соревнований. Режим и питание до соревнований и во время соревнований. Спортивная форма. Средства восстановления после соревнований. Анализ собственного результата.

Практика: не предусмотрена.

Тема 3.2. Учебные соревнования по упрощённым правилам (4 часа)

Практика (4 ч): Игры по правилам соревнований. Лазание на скорость: классический формат, эталонная трасса. Лазание на трудность: тактика и техника перемещения по соревновательной трассе. Особенности, связанные с организацией соревнований и раундом соревнований. Боулдеринг: проведение квалификации и финалов. Тактика и стратегия поведения спортсмена в зависимости от формата проведения соревнований, раунда и других организационных особенностей. Проведение товарищеских встреч между обучающимися.

Тема 3.3. Участие в официальных соревнованиях (по плану) (1 час)

Практика (1 ч): Участие в соревнованиях муниципального или регионального уровня (по возможности). Подготовка к выступлению, разбор результатов, анализ собственных ошибок и достижений.

Тема 3.4. Самостоятельная организация соревнований (1 час)

Практика (1 ч): Обучающиеся под руководством педагога организуют и проводят соревнования среди сверстников (распределение ролей, судейство, подсчёт очков). Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел 4. Контрольные занятия (2 часа)

Тема 4.1. Промежуточная аттестация (1 час)

Практика (1 ч): Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП). Оценка теоретических знаний (опрос или тестирование). Проводится в декабре (первое полугодие).

Тема 4.2. Итоговая аттестация (1 час)

Практика (1 ч): Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП). Оценка теоретических знаний (опрос или тестирование). Проводится в мае (второе полугодие).

Примерный перечень тестовых упражнений:

- ОФП: прыжки через скакалку за 30 сек, прыжок в длину с места, подъём ног в висе на перекладине;
- СФП: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд на гимнастической скамейке;
- ТТП: демонстрация основных хватов, постановки ног, технических элементов на скалодроме.

Раздел 5. Итоговое занятие (1 час)

Тема 5.1. Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 ч): Показательное лазание для родителей и администрации. Демонстрация освоенных технических элементов и трасс. Подведение итогов обучения, награждение обучающихся грамотами и дипломами (по результатам освоения программы). Рефлексия (обсуждение достижений и планов на будущее).

IV. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Целевой блок

Цель воспитательной работы – развитие личности обучающегося, его самоопределение и социализация на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, формирование чувства патриотизма, гражданственности, ответственности и уважения к традициям отечественного спорта через занятия скалолазанием.

Задачи воспитания:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё физическое и психическое благополучие, устойчивое неприятие вредных привычек.
2. Воспитание патриотизма и гражданственности: формировать уважение к истории России и Самарского края, достижениям отечественных спортсменов-скалолазов, чувство гордости за успехи российского спорта на международной арене.
3. Развитие социально значимых качеств: воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим и сверстникам, умение работать в команде, чувство коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.
4. Формирование нравственного сознания: воспитывать честность, справедливость, уважение к сопернику, умение достойно принимать поражение и радоваться победе, соблюдение принципов Fair Play.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

У обучающихся сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Обучающиеся проявляют уважение к истории и традициям многонационального народа России, знают достижения отечественных скалолазов.

В коллективе сформированы дружеские отношения, основанные на взаимопомощи, ответственности и уважении.

Обучающиеся демонстрируют высокий уровень самоорганизации, дисциплинированности и спортивного поведения.

Обучающиеся соблюдают правила техники безопасности и осознанно относятся к своему

здоровью.

Содержательный блок

Методы воспитания:

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (беседы, разъяснения, пример педагога и старших товарищей), метод положительного примера (педагог, родители, успешные спортсмены), метод упражнений (систематическое выполнение действий, направленных на формирование привычек поведения), метод переключения деятельности (смена видов активности для снятия напряжения), метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании (рефлексия, анализ своих действий), методы воспитания воздействием группы, в коллективе (совместные игры, соревнования, обсуждения).

Формы организации воспитательной работы:

В рамках учебных занятий:

- вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения;
- беседы об истории скалолазания, о ЗОЖ (в рамках теоретических занятий);
- организация товарищеских матчей и эстафет, направленных на сплочение коллектива;
- анализ выступлений (коллективное обсуждение ошибок и успехов, развитие самооценки);
- игровые тренинги на командное взаимодействие.

Вне учебных занятий:

- участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- организация показательных выступлений для других групп;
- встречи с интересными людьми – спортсменами, тренерами;
- экскурсии на спортивные объекты города;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов о соревнованиях по скалолазанию;
- творческие проекты (создание видеороликов, презентаций).

Работа с родителями (законными представителями):

- родительские собрания (ознакомление с целями и задачами программы, обсуждение успехов);
- открытые занятия для родителей;
- индивидуальные консультации в групповом чате;
- привлечение родителей к организации и проведению соревнований и праздников;
- анкетирование и опросы для выявления удовлетворённости и запросов родителей;
- информирование о достижениях обучающихся через группы в социальных сетях.

Диагностика результатов воспитательной работы:

- педагогическое наблюдение за поведением и общением детей в коллективе;
- анализ участия в соревнованиях и мероприятиях (оценка уровня дисциплины, взаимовыручки);
- беседы с обучающимися и их родителями;
- анкетирование (оценка уровня удовлетворённости, отношения к ЗОЖ);
- отзывы, интервью, материалы рефлексии.

Организационный блок

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБОУ ДО «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти» в рамках учебных занятий (беседы, игровые тренинги, анализ выступлений), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, праздники, соревнования). Особые условия воспитания с учётом содержания программы и контингента детей (разновозрастная группа 6–15 лет) предусматривают использование методов наставничества (старшие помогают младшим), индивидуального подхода, а также активное включение родителей в воспитательный процесс (см. Приложение «Календарный план воспитательной работы»). Календарный план воспитательной работы (Приложение2)

V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационно-методическое обеспечение

Дидактические игры, пособия, материалы:

Наименование	Назначение
Карточки-задания «Виды хватов и постановка ног»	Проверка знаний технических элементов
Схемы трасс для скалодрома (разной сложности)	Отработка технических элементов
Тесты для входной, промежуточной и итоговой диагностики	Определение уровня теоретических знаний
Памятки по технике безопасности на скалодроме	Закрепление правил безопасного поведения
Глоссарий терминов скалолазания	Изучение специальной терминологии
Кроссворды, викторины по истории скалолазания	Активизация познавательного интереса
Карточки-схемы «Техника выполнения упражнений ОФП»	Самостоятельное повторение

Методическая продукция по разделам программы:

Раздел	Методические материалы
Введение	Презентация «История скалолазания», памятки по ТБ
Технико-тактическая подготовка	Конспекты занятий, схемы хватов и движений, видеоматериалы с разбором техники
Соревновательная подготовка	Положения о соревнованиях, схемы судейства, протоколы
Контрольные занятия	Комплексы тестовых упражнений, оценочные таблицы
Воспитательная работа	Сценарии мероприятий, беседы о ЗОЖ, патриотические материалы

Учебные и информационные ресурсы:

Вид ресурса	Перечень
Учебные пособия для педагога	Байковский Ю.В. «Теория и методика тренировки в горных видах спорта»; Вабаев А.В. «Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза»; Котченко Ю.В. «Сложное лазание»
Наглядные материалы	Плакаты: «Техника безопасности на скалодроме», «Основные хваты в скалолазании», «Жесты судьи»
Видеоматериалы	Записи соревнований по скалолазанию (олимпийские игры, чемпионаты мира), обучающие видеоролики по технике

Презентации	«История скалолазания», «Дисциплины скалолазания», «Здоровый образ жизни юного спортсмена»
Интернет-ресурсы	Федерация скалолазания России (Сайт Федерации скалолазания России), специализированные YouTube-каналы

Разработки из опыта работы педагога:

- конспекты учебных занятий по каждому разделу программы;
- сценарии праздников и эстафет («День здоровья», «Праздник скалолазания», «Весёлые старты»);
- положения о товарищеских матчах и учебных соревнованиях;
- карты индивидуального развития обучающихся (мониторинг динамики освоения программы);
- анкеты для родителей и обучающихся.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Педагогические технологии:

В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

Технология	Применение в программе
Здоровьесберегающие технологии	Соблюдение СанПиН, дозирование нагрузки, разминка, заминка, контроль за самочувствием, беседы о ЗОЖ
Игровые технологии	Использование подвижных игр, эстафет, игровых упражнений на скалодроме
Технология группового обучения	Работа в парах, тройках, командах; распределение ролей (страхующий, лезущий, судья)
Технология дифференцированного обучения	Адаптация заданий в зависимости от возраста и уровня подготовленности (6–15 лет)
Технология проблемно-поискового обучения	Самостоятельный выбор маршрута, решение тактических задач, анализ ошибок
Технология коллективного взаимообучения	Взаимопомощь при освоении техники, старшие помогают младшим, совместный разбор ошибок
Информационно-коммуникационные технологии	Использование презентаций, видеофильмов, просмотр записей соревнований

Средства обучения:

Группа средств	Перечень
Визуальные (зрительные)	Плакаты по технике безопасности и техническим элементам; демонстрация упражнений педагогом; показ видеозаписей; фотоматериалы
Аудиальные (слуховые)	Свисток для подачи команд; голосовые команды педагога; музыкальное сопровождение для эстафет
Аудиовизуальные	Видеофильмы с записями соревнований; обучающие ролики по технике скалолазания; презентации (компьютер + проектор)
Практические (двигательные)	Спортивный инвентарь (скалодром, веревки, карабины, страховочные системы, маты, тренажёры); выполнение упражнений самими обучающимися

Материально-техническое обеспечение

Занятия организуются в спортивном зале с установленным скалодромом, соответствующем требованиям СанПиН 2.4.3648-20 и техники безопасности.

В зале имеется следующее учебное оборудование:

1. Скалодром 1 комплект
2. Веревки основные страховочные 6 штук
3. Карабины 12 штук
4. Магnezия спортивная 24 штук
5. Мешки для магnezии 12 штук
6. Оттяжки с карабинами 20 штук
7. Страховочные системы 12 комплектов
8. Страховочные устройства 6 комплектов
9. Стропы, петли страховочные 12 комплектов
10. Веревки динамические 6 штук
11. Секундомеры 6 штук
12. Скакалка гимнастическая штук 12
13. Скамейка гимнастическая 6 штук
14. Мат гимнастический 10 штук
15. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг 4 комплекта
16. Фингерборды штук 2
17. Массажные ролики и валики 6 штук
18. Петли TRX, кольца 6 штук
19. Баланс-борд штук 6
20. Платформа для баланса BOSU 3 штуки
21. Слэклайн комплект 1
22. Координационная лестница штук 2
23. Эспандер – фитнес-ленты/резинки 12 штук
24. Плиобоксы 2 штуки
25. Барьеры различной величины 5 штук
26. Коврики для йоги 12 штук
27. Кирпичи для йоги 12 штук
28. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг 6 пар
29. Ноутбук 1 штук
30. Мультимедийный проектор 1 штук
31. Колонки 1 комплект

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. – 252 с.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 303 с.
3. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. – 2015. – № 1 (36). – С. 55–62.
5. Ваваев А.В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.
6. Котченко Ю.В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса. – Севастополь, 2018. – 288 с.
7. Котченко Ю.В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании / Ю.В. Котченко // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 14–17.
8. Котченко Ю.В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании: монография. – СПб.: ООО Изд. дом Сатори, 2017. – 229 с.

9. Краморов Д.И., Байковский Ю.В. Динамика развития скалолазания как вида спорта // Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 4(54). – С. 49–57.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 340 с.
11. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 142 с.
12. Правила вида спорта «скалолазание». Утверждены приказом Минспорта России от «31» декабря 2013 г. № 1140.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». Утвержден приказом Минспорта России от 16.06.2014 г. № 472.
14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
15. «Инспекция СИЗ. Практическое руководство для периодических проверок средств индивидуальной защиты от падения с высоты, для спасательных работ и альпинизма». CAMP spa. www.camp-russia.ru. 2020 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Рассел Д. Скалолазание. – М.: Книга по требованию, 2012. – 178 с.
2. Федерация скалолазания России. Официальный сайт. [Электронный ресурс] // URL: Федерация скалолазания России. Официальный сайт
3. Федерация скалолазания международная IFSC – International Federation of Sport Climbing. Официальный сайт. [Электронный ресурс] // URL: Международная Федерация скалолазания

Приложение 1.

Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2026 г
Окончание учебного года	31.08.2027 г
Количество учебных недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	По окончании модуля, программы общеобразовательной общеразвивающей
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
Вводное занятие: «Правила нашей безопасности»	Сентябрь	Беседа, инструктаж	Журнал по ТБ
Спортивный праздник «День здоровья»	Сентябрь	Эстафеты, подвижные игры	Фото- и видеотчёт в группе ВК
Беседа-лекция «История скалолазания»	Октябрь	Лекция с презентацией, викторина	Создание презентации, фотоотчёт
Товарищеский матч по скалолазанию	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	Фотоотчёт

Викторина «Знатоки спорта» (ко Дню народного единства)	Ноябрь	Интерактивная игра-викторина	Фотоотчёт, определение победителей
Акция «Мы выбираем спорт!» (к Всемирному дню борьбы со СПИДом)	Декабрь	Беседа, раздача памяток, оформление стенда	Памятки для обучающихся и родителей
Новогодний спортивный марафон	Декабрь	Соревнования-эстафеты	Фотоотчёт
Акция «Письмо солдату» / соревнования, посвящённые Дню защитника Отечества	Февраль	Акция, спортивные мероприятия	Фотоотчёт
Соревнования, посвящённые Международному женскому дню	Март	Весёлые старты	Фотоотчёт
День открытых дверей (отчётное занятие для родителей)	Апрель	Открытое занятие, показательные выступления	Методические разработки, фотоотчёт
Участие в спортивных соревнованиях, посвящённых	Май	Участие в мероприятиях	Грамоты, фотоотчёт
Итоговый праздник «Чемпионы нашего Центра»	Май	Подведение итогов, награждение	Фото- и видеоотчёт
Туристский поход (при наличии условий)	Июнь	Поход, спортивные игры на местности	Фотоотчёт

Приложение 3.

Оценочные материалы

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП

Возраст	Уровень	ОФП					
		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		В висе на перекладине подъем прямых ног до её касания (кол-во раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	20	25	130	115	5	5
	Средний	15	20	110	90	3	3
	Низкий	11	15	90	65	1	1
8	Высокий	25	30	140	125	6	6
	Средний	20	25	115	100	4	4
	Низкий	15	20	95	75	2	2
9	Высокий	30	35	150	135	7	7
	Средний	25	30	120	110	5	5
	Низкий	22	25	100	85	2	2
10	Высокий	35	40	160	145	8	8
	Средний	30	35	130	120	5	5
	Низкий	28	30	110	95	2	2
11	Высокий	40	45	170	155	9	9
	Средний	35	40	140	130	6	6
	Низкий	30	35	120	105	3	3
12	Высокий	43	50	180	165	10	10
	Средний	40	45	160	140	6	6
	Низкий	37	40	130	115	3	3
13	Высокий	45	55	190	175	12	12
	Средний	43	50	170	150	7	7
	Низкий	38	45	150	125	4	4
14	Высокий	50	60	200	190	15	15

	Средний	47	55	180	165	10	10
	Низкий	42	50	160	140	5	4
15	Высокий	55	65	220	205	18	15
	Средний	50	60	200	195	12	10
	Низкий	47	55	180	175	6	4

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по СФП

Возраст	Уровень	СФП					
		Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед в стойке на гимнастической скамейке (ладони выпрямлены, пальцы прямые) (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	8	4	10	8	10	10
	Средний	4	2	5	4	5	5
	Низкий	2	1	2	1	2	2

8	Высокий	10	5	10	8	10	10
	Средний	6	3	6	4	5	5
	Низкий	2	1	2	1	2	2
9	Высокий	10	5	14	10	10	10
	Средний	6	3	8	6	5	5
	Низкий	2	1	3	2	2	2
10	Высокий	12	6	20	12	10	10
	Средний	8	4	12	6	5	5
	Низкий	4	2	6	2	2	2
11	Высокий	12	6	20	12	10	10
	Средний	8	4	12	6	5	5
	Низкий	4	2	6	2	2	2
12	Высокий	14	8	22	15	10	10
	Средний	10	5	15	8	5	5
	Низкий	6	2	7	3	2	2
13	Высокий	15	8	24	15	10	10
	Средний	12	5	15	8	5	5
	Низкий	8	2	7	3	2	2
14	Высокий	16	10	26	16	10	10
	Средний	12	6	15	9	5	5
	Низкий	8	2	7	4	2	2
15	Высокий	18	10	28	18	10	10
	Средний	13	6	18	12	5	5
	Низкий	8	2	8	6	2	2

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ТТП

Уровень	Технико-тактическая подготовка (в соответствии с программой учебного года)					
	Знание и умение использовать на трассе основные хваты руками		Умение правильной постановки ног во время передвижения по скалолазной трассе		Знание и умение выполнять основные технические элементы скалолазания при передвижении по трассе	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Высокий	Демонстрирует умение правильно работать с различными хватами руками		Демонстрирует умения правильной постановки ног при передвижении по скалолазной трассе		Демонстрирует умение выполнять технические элементы во время движения по скалолазной трассе	

Средний	Ошибки при выполнении хватов руками	Ошибки в постановке ног при передвижении по скалолазной трассе	Ошибки при выполнении технических элементов во время работы на скалолазной трассе
Низкий	Неумение выполнять различные хваты руками	Преимущественно неправильная техника постановки ног при работе на скалолазной трассе	Неумение выполнять технические элементы во время работы на скалолазной трассе

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.

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

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.

Дэдпойнт (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) – двоянная 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, не 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.
О каждом несчастном случае, необходимо сообщить педагогу.
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 «закрыто».
- 2.15 Запрещается залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции.
- 2.16 Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепок 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.

Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой

- 2.21 «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.
- 2.22 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
- 2.23 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.
- 2.24 Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
- 2.25 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.
- 2.26 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.
- 2.27 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- 2.28 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.
- 2.29 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
- 2.30 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.
- 2.31 Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.
- 2.32 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин.
- 2.33 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- 2.34 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.
- 2.35 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.

- 2.36 При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.
- 2.37 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.
- 2.38 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.
- 2.39 Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.
Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний.
- 2.40 Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.
- 2.41 Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.
- 2.42 Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.
- 2.43 Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.
- 2.44 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).
- 2.45 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора.
- 2.46 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.
- 2.47 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.
- 2.48 Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.
- 2.49 Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.
- 2.50 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспада» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспада.
- 2.51 Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку.
- 2.52 Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
- 2.53 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.
- 2.54 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.
- 2.55 Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.
- 2.56 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.
- 2.57 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.).
- 2.58 Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.
- 2.59 Для исключения возможности падения, лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум

выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.

2.60 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале

2.61 «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.

2.62 Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.

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

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

2.65 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.

2.66 Запрещается прыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед прыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

2.67 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).

2.68 Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

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

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

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

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

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

2.74 Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах.

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

Правила техники безопасности после окончания занятия

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

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

2.78 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить педагогу.

Правила поведения при травмоопасных случаях

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

2.80 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 (собственно соревновательные 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 подкручен внутрь. 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. Плавное 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. Плавное 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 спрыгнуть 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 подъём 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. Оставаться 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 вкрест 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 бouldеринга, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения. Непосредственно лазание трассы бouldеринга 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 вверх на 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 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. Вщелкивание оттяжек в шлямбурные крючья и затем вщелкивание 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 пяточках 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. Плавное начинаем ехать руками назад, растягивая плечевые суставы.
- Тянем складочку на полу, руками захватить стопы и прижать ребра 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 скрёстно 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 кладём на левое и уводим 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. Спина, приставной шаг-по хлопку повороты на 180 и 360, скрёстный 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
- Слэклайн
- 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. растягиваем широчайшие 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 округить поясницу, шея расслаблена. растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра
- Ноги широко, стопы выворотом носками наружу, также с руками 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 руку опускаем на локоть, правой захватываем голеностоп, если можем вкладываем в локоть, повторяем на левую ногу. Возвращаемся в собаку и шагаем правой ногой между рук- поза бегуна (колено правой ноги 90, левая на полупальцах, колено натянуто 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 на полу, тянемся по возможности руками вперёд. 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 счётов, и в складочку с выдохом тянемся к носкам, вытягивая поясницу – рёбра прижаты к бедром. 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-трёх 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 зацепок 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.