

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждено:
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТЭ»
Голубев М.Е.
приказ №246/1 от «29» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»

возраст учащихся: 11 - 18 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик:
Ильиных Сергей Игоревич,
педагог дополнительного
образования

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	19
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации / контроля	30
2.4. Оценочные материалы	30
2.5. Методические материалы	31
2.6. Список литературы	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	34

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения: правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Уровень программы – продвинутый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки Российской Федерации.

Актуальность данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в Кузбассе и городе Кемерово.

Кадровые и материально-технические условия, сложившиеся в МБОУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного», позволяют привлекать к данному виду деятельности большое количество детей и подростков.

Отличительными особенностями данной программы является то, что в данную программу включены темы по истории развития туризма, организации туристского быта, туристского снаряжения, организации соревнований по туризму, обеспечения безопасности.

Возможность занятий скалолазанием с детского возраста позволила ввести его в систему дополнительного образования детей, как вид деятельности, способствующий физическому развитию и совершенствованию ребенка, его гармоничному общению с природой, со своими сверстниками, профессиональной ориентации.

«Скалолазание» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует созданию стройной системы подготовки юных скалолазов в системе дополнительного образования детей в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки и техники безопасности.

Адресат программы

Программа предназначена для обучения детей от 11 до 18 лет. Занятия проводятся в группах по 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Порядок выдачи разделов и тем программы регламентируется календарно-тематическим планом из расчета на 36 учебных недель. Количество часов в первый и последующие годы обучения составляет 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа либо 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов всего в неделю).

Основными формами образовательной деятельности являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы.

Особенности организации образовательной деятельности

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением разнообразных средств обучения, использованием новейших педагогических методик. Для проведения занятий рекомендуется привлекать учителей - предметников, опытных судей, инструкторов, спортсменов. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательную деятельность родителей учащихся, не ограничиваясь родительскими собраниями, а совместно организовывать и проводить воспитательные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, туристские походы.

Практические занятия проводятся в 1-3 – дневных учебно-тренировочных сборах, походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (стадионе, в парке, на учебном полигоне) и в помещении (в учебном кабинете, спортзале, скалодроме). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в учебно- тренировочных сборах и других туристско-краеведческих мероприятиях (контроль промежуточных результатов). Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является развитие физических способностей учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через вовлечение в туристско-спортивную деятельность.

Учебный материал объединен в целостную систему 3-летней образовательной деятельности и спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

Обучающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей и подростков;

Развивающие:

- развивать физические способности учащихся;
- формировать и закреплять навыки техники и тактики скалолазания;

Воспитательные:

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- обеспечивать безопасность на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию

Образовательная деятельность предусматривает увеличение объемов и интенсивности нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки скалолаза от новичка до выпускника.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план программы «Скалолазание» 1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Скалолазание в России					
1.1	Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	-	опрос
1.2	История развития туризма в России	1	1	-	опрос
Раздел 2. Техника безопасности в скалолазании и туризме					
2.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	1	1	опрос
2.2	Организация страховки и самостраховки	6	2	4	зачёт
2.3	Техника страховки	6	2	4	зачёт
Раздел 3. Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь					
3.1	Специальное снаряжение скалолаза	2	1	1	тест
3.2	Снаряжение туриста	2	1	1	тест
Раздел 4. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль обучающегося. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Морально-волевые качества					
4.1	Понятие о гигиене	2	1	1	опрос
4.2	Сведения о строении и функциях организма	2	1	1	дневник самоконтроля
4.3	Морально-волевая подготовка	2	-	2	опрос
Раздел 5. Техника лазания. Виды соревнований в скалолазании					
5.1	Краткая характеристика техники лазания	2	1	1	эстафета
5.2	Виды соревнований по скалолазанию	2		2	опрос
Раздел 6. Физическая подготовка					
6.1	ОФП	100	-	100	практ. задан.
6.2	СФП	40	-	40	практ. задан.
Раздел 7. Техническая и тактическая подготовка					
7.1	Техническая подготовка	20	-	20	соревнования
7.2	Тактическая подготовка	6	-	6	соревнования
7.3	Участие в соревнованиях	16	-	16	зачёт
7.4	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	зачёт
Итого:		216	12	204	

2 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Скалолазание в России					
1.1	История развития скалолазания в России	1	1	-	опрос
1.2	Развитие туризма в Кузбассе	1	1	-	опрос
Раздел 2. Основы здорового образа жизни					
2.1	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	2	2	тест-опрос
2.2	Оказание первой помощи при мелких травмах	6	2	4	опрос
Раздел 3. Техника безопасности					
3.1	Техника безопасности на тренировках	8	2	6	зачёт
3.2	Техника безопасности на соревнованиях. Правила соревнований.	4	2	2	практическое задание
Раздел 4. Физическая подготовка					
4.1	ОФП	90	-	90	контрольные нормативы
4.2	СФП	42	-	42	контрольные нормативы
4.3	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	зачёт
4.4	Участие в соревнованиях	18	-	18	зачёт
Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка					
5.1	Техника страховки	16	-	16	зачёт
5.2	Тактическая подготовка	20	-	20	соревнование
5.3	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	соревнование
Итого:		216	10	206	

3 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Скалолазание в мире					
1.1	История развития скалолазания в мире	1	1	-	опрос
Раздел 2. Основы здорового образа жизни					
2.1	Гигиена скалолаза	1	1	-	дневник самоконтроля
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	опрос
2.3	Морально - волевая подготовка	4	-	4	тест
Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки					
3.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	-	опрос
Раздел 4. Техника безопасности					
4.1	Правила техники безопасности	2	2	-	зачёт
4.2	Страховочное снаряжение	10	-	10	опрос
4.3	Виды страховки. Верхняя и нижняя страховка	24	-	24	опрос
Раздел 5. Правила соревнований, их организация и проведение					
5.1	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-	тест
5.2	Участие в соревнованиях	20	-	20	зачёт
5.3	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнование
Раздел 6. Физическая подготовка					
6.1	ОФП	60	-	60	зачёт
6.2	СФП	60	-	60	зачёт
Раздел 7. Техническая и тактическая подготовка					
7.1	Техническая подготовка	10	-	10	опрос
7.2	Тактическая подготовка	10	-	10	соревнование
7.3	Выполнение контрольных нормативов	5	-	5	зачёт
Итого:		216	8	208	

Содержание учебно-тематического плана «Скалолазание»

1 год обучения

Раздел 1. Скалолазание в России.

1.1. Краткий обзор развития скалолазания в России.

ТЕОРИЯ. Значение физической культуры и занятий туризмом для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием, туризмом.

1.2. История развития туризма в России.

ТЕОРИЯ. Виды туризма. Спортивный туризм. Основные туристские районы России. Обзор основных направлений программы «Отечество». Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в Сибирском федеральном округе, Кузбассе, Кемерово.

Раздел 2. Техника безопасности в скалолазании и туризме.

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

ТЕОРИЯ. Правила поведения, необходимые для обеспечения безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах.

2.2. Организация страховки и самостраховки.

ТЕОРИЯ. Виды и приемы страховки. Организация страховки. Требования безопасности, предъявляемые к страховке. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

ПРАКТИКА. Отработка навыков организации страховки и самостраховки.

2.3. Техника страховки

ТЕОРИЯ. Овладение гимнастической страховкой, действиями страхующего в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма.

ПРАКТИКА. Сдача зачета.

Раздел 3. Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь.

3.1. Специальное снаряжение скалолаза

ТЕОРИЯ. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

3.2. Снаряжение туриста

ТЕОРИЯ. Знакомство со специальным снаряжением туриста. Гигиенические требования к одежде обучающихся. Личное и групповое снаряжение. Уход

за снаряжением. Хранение.

Раздел 4. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль обучающегося. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Морально-волевые качества.

4.1. Понятие о гигиене

ТЕОРИЯ. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного скалолаза. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4.2. Сведения о строении и функциях организма

ТЕОРИЯ. Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

4.3. Морально-волевая подготовка

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Морально-этическое воспитание. Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях соревнований. Волевая подготовка. Преодоление пробелов в развитии волевых качеств. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 5. Техника лазания. Виды соревнований в скалолазании.

5.1. Краткая характеристика техники лазания.

ТЕОРИЯ. Виды лазания. Этапы обучения технике лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

5.2. Виды соревнований по скалолазанию

ТЕОРИЯ. Виды соревнований по скалолазанию. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Занятие как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Раздел 6. Физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка

ПРАКТИКА. Разминка (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками,

вращениями вокруг собственной оси, ускорениями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

6.2 Специальная физическая подготовка

ПРАКТИКА. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Раздел 7. Техническая и тактическая подготовка

7.1. Техническая подготовка

ТЕОРИЯ. Понятие технического приема. Основные технические приемы.

ПРАКТИКА. Овладение техническими приемами прохождения трасс (отвесов, карнизов, потолков).

7.2. Тактическая подготовка

ТЕОРИЯ. Планирование путей прохождения трасс. Распределение сил.

Особенности тактики на различных видах соревнований.

ПРАКТИКА. Отработка тактических приемов.

7.3 Участие в соревнованиях

ПРАКТИКА. Участие в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе. Участие в соревнованиях по ОФП, туристских слётах, соревнованиях по скалолазанию и по туризму.

7.4 Выполнение контрольных нормативов

ПРАКТИКА. Бег 30 м., бег – 6 мин., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, Приседания на одной ноге, подъем ног в висе на перекладине, наклон вперед согнувшись, челночный бег. Критерии оценки – в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

2 год обучения

Раздел 1. Скалолазание в России.

1.1. История развития скалолазания в России.

ТЕОРИЯ. Скалолазание как вид спорта. История развития скалолазания в России. Ведущие спортсмены РФ. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием, туризмом.

1.2. Развитие туризма в Кузбассе. Основные направления программы

ТЕОРИЯ. «Живи, Кузнецкая земля!». Ветераны Кузбасского туризма. Основные туристские районы Кемеровской области.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни.

2.1 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

ТЕОРИЯ. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Показатели тренированности различных по полу и возрасту групп учащихся.

ПРАКТИКА. Отработка основных физиологических положений в процессе тренировки скалолаза.

2.2 Оказание первой помощи при мелких травмах

ТЕОРИЯ. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

ПРАКТИКА. Игра «Первая доврачебная помощь».

Раздел 3. Техника безопасности

3.1 Техника безопасности на тренировках.

ТЕОРИЯ. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза, туриста. Организация гимнастической страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.

ПРАКТИКА. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.

3.2 Техника безопасности на соревнованиях. Правила соревнований. **ТЕОРИЯ.** Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. **ПРАКТИКА.** Обеспечение техники безопасности при проведении соревнований.

Раздел 4. Физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка

ПРАКТИКА. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4.2 Специальная физическая подготовка

ПРАКТИКА. Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с

одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног;

Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

4.3 Выполнение контрольных нормативов

ПРАКТИКА. Бег 30 м., бег – 6 мин., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, Приседания на одной ноге, подъем ног в висе на перекладине, наклон вперед согнувшись, челночный бег. Критерии оценки – в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

4.4 Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе, в соревнованиях по туризму и туристских слётах.

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка

5.1 Техника страховки

ПРАКТИКА. Отработка гимнастической страховки, самостраховки. Совершенствование освоенных ранее технических приемов. Овладение техническими приемами прохождения трасс (отвесов, карнизов, потолков) сложностью 6А.

5.2 Тактическая подготовка

ПРАКТИКА. Развитие навыков беглого чтения трасс. Специальные упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения, реализовывать их в необходимые действия.

5.3 Инструкторская и судейская практика

ПРАКТИКА. Работа со специальной литературой по скалолазанию. Овладение специальной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Наблюдение за выполнением упражнений другими учащимися. Нахождение ошибок в технике выполнения ими отдельных приемов.

3 год обучения

Раздел 1. Скалолазание в мире.

1.1. История развития скалолазания в мире.

ТЕОРИЯ. Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Мировые тенденции развития скалолазания.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни.

2.1. Гигиена скалолаза.

ТЕОРИЯ. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника обучающегося. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание скалолаза, туриста.

2.2. Врачебный контроль и самоконтроль.

ТЕОРИЯ. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2.3 Морально-волевая подготовка

ТЕОРИЯ. Развитие интеллектуальных качеств. Развитие аналитического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.

ПРАКТИКА. Отработка приемов настроя перед стартом.

Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки

3.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

ТЕОРИЯ. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

Раздел 4. Техника безопасности

4.1. Правила техники безопасности

ТЕОРИЯ. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей.

ПРАКТИКА. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты.

4.2. Страховочное снаряжение.

ТЕОРИЯ. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

ПРАКТИКА. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки на скалах.

4.3 Виды страховки. Верхняя и нижняя страховка.

ТЕОРИЯ. Области применения верхней страховки. Принцип действия верхней страховки. Завязывание узлов, разрешенных Правилами для

применения в верхней страховке. Страховочная система. Особенности применения нижней страховки. Принцип действия нижней страховки. Организация промежуточных точек страховки, расстояние между ними. Работа со страховочными оттяжками и карабинами. Отработка техники вщелкивания. Разбор ошибок вщелкивания, прогнозирование последствий ошибок. Соблюдение требований к страховочной веревке. Отработка действий страховщика в зависимости от движений спортсмена. Прогнозирование последствий неправильного расположения веревки на трассе. Соблюдение требований к площадке приземления. Отработка взаимодействия страховщика и страхуемого. Организация страховки на естественном рельефе.

ПРАКТИКА. Работа со страховочной веревкой. Работа с «восьмеркой», другими протестированными устройствами. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций.

Раздел 5. Правила соревнований, их организация и проведение

5.1 Правила соревнований, их организация и проведение

ТЕОРИЯ. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

5.2 Участие в соревнованиях

ПРАКТИКА. Участие в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе. Выполнение юношеских разрядов.

5.3 Инструкторская и судейская практика

ПРАКТИКА. Составление конспекта занятия. Проведение вместе с тренером разминки в группе. Слежение за выполнением правил безопасности в группе.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка

ПРАКТИКА. *Упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприсядь. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время.

6.2 Специальная физическая подготовка

ПРАКТИКА. *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление

мышц

Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

7. Техническая подготовка и тактическая подготовка.

7.1. Техническая подготовка.

ТЕОРИЯ. Совершенствование тактического мастерства. Развитие тактического мышления. Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

ПРАКТИКА. Самостоятельное решение тактических задач.

7.2. Тактическая подготовка.

ТЕОРИЯ. Изучение действий в основных тактических ситуациях.

ПРАКТИКА. Анализ путей движения по трассе.

7.3 Выполнение контрольных нормативов

ПРАКТИКА. Бег 30 м., бег – 6 мин., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, Приседания на одной ноге, подъем ног в висе на перекладине, наклон вперед согнувшись, челночный бег. Критерии оценки – в таблице «Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

1.4 Планируемые результаты

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций, приобретаемых учащимися при освоении программы

1 год обучения			
№	Наименование раздела	Знания	Умения, навыки
1.	Скалолазание в России. Краткий обзор развития скалолазания в России. История развития туризма в России.	Знать значение физической культуры и занятий туризмом для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием, туризмом. Виды туризма.	-
2.	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании и туризме.	Знать требования, предъявляемые к безопасности. Требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Требования к снаряжению, применяемому скалолазами на тренировках, снаряжению, применяемому для организации быта в полевых условиях. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.	Уметь осуществлять самостраховку с использованием туристского снаряжения.

3.	Скалолазное и туристское снаряжение, одежда и обувь.	Знать специальное снаряжение скалолаза и туриста. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Виды страховочных веревок, их применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Правила ухода за снаряжением. Способы правильного хранения.	Уметь применять снаряжение скалолаза и туриста. Уметь правильно ухаживать за снаряжением.
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося. Краткие сведения о строении и функциях организма Человека. Морально-волевые качества.	Иметь понятие о гигиене. Знать ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного скалолаза. Режим дня во время соревнований.	Уметь соблюдать правильный режим дня, выполнять оздоровительную гимнастику

		<p>Профилактика вредных привычек.</p> <p>Физические качества.</p> <p>Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система.</p> <p>Дыхательная система.</p> <p>Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей.</p> <p>Силовые способности.</p> <p>Скоростно-силовые способности. Гибкость.</p> <p>Ловкость. Выносливость.</p>	
5.	<p>Техника лазания.</p> <p>Виды соревнований в скалолазании.</p>	<p>Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.</p> <p>Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа.</p> <p>Крутизна рельефа.</p> <p>Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом.</p> <p>Спуск. Способы спуска.</p> <p>Виды соревнований по скалолазанию и спортивному туризму.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований.</p> <p>Определение результатов.</p> <p>Этапы обучения технике лазания. Значение моральной, волевой подготовки и всестороннего физического развития.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической, волевой подготовки.</p>	<p>Уметь использовать приёмы лазания на практике. Уметь использовать способы спуска и технику лазания.</p>

		Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.	
б.	Физическая подготовка	<p>Знать упражнения на разминку.</p> <p>Знать упражнения на развитие и укрепление мышц, силы и выносливости</p>	<p>Уметь выполнять разминку (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями.</p> <p>Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями, элементы акробатики. Принимать участие в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.</p>

7.	Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов	Знать способы прохождения скальных трасс. Знать особенности тактики на различных видах соревнований	Уметь проходить трассы сложностью 5 С. Уметь планировать пути прохождения трасс. Распределять силы. Использовать особенности тактики на различных видах соревнований. Участвовать в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе. Участвовать в соревнованиях по ОФП.
2 год обучения			
№	Наименование	Знания	Умения, навыки
	раздела		
1	Скалолазание в России. Развитие туризма в Кузбассе	Знать историю развития скалолазания в России, ведущих спортсменов РФ. Разрядные требования. Порядок присвоения разрядов. Основные направления программы «Живи, Кузнецкая земля!». Ветераны Кузбасского туризма. Основные туристские районы Кемеровской области.	-
2	Основы здорового образа жизни.	Знать порядок прохождения медицинского контроля, приемы оказания доврачебной помощи при мелких травмах. Знать понятие о мышечной деятельности как необходимом условии физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Понятие тренировки.	Уметь оказать доврачебную помощь при мелких травмах

		Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп учащихся.	
3	Техника безопасности	Знать понятие гимнастической страховки. Способы ее организации. Требования к обеспечению безопасности во время тренировки. Способы обеспечения безопасности при занятиях на скалах.	Уметь выполнять гимнастическую страховку. Уметь соблюдать требования безопасности при практических занятиях. Уметь определить виды их характер соревнований
4	Физическая подготовка	Знать упражнения на разные группы мышц. Знать упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести. Знать правила соревнований по скалолазанию, нормативы юношеских разрядов	Уметь выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнений для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки, упражнений для ног, упражнений с сопротивлением. Уметь выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести. Участвовать в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе. Выполнять юношеские разряды.
5	Техническая и тактическая подготовка	Знать способы использования гимнастической страховки, само страховки. Знать способы	Уметь владеть гимнастической страховкой, само страховкой. Уметь проходить трассы (отвесы, карнизы,

		прохождения отвесов, карнизов, потолков Знать скальные трассы и способы их прохождения. Знать специальную терминологию и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	потолки) сложностью 6А. Уметь выполнять специальные упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Уметь работать со специальной литературой по скалолазанию. Наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися. Уметь находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов.
3 год обучения			
№	Наименование раздела	Знания	Умения и навыки
1	Скалолазание в мире.	Знать краткую история развития скалолазания в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Мировые тенденции развития скалолазания.	-
2	Основы здорового образа жизни.	Знать требования к питанию скалолаза, туриста. Требования личной гигиены. Понятие самоконтроля. Требования к ведению дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Знать основные тактические ситуации и приёмы настроя перед соревнованиями и релаксации после соревнований	Уметь составить таблицу полезных продуктов питания для скалолазов. Уметь анализировать ситуацию и находить оптимальный выход с наименьшими психофизиологическими затратами. Применение приемов настроя перед соревнованиями и релаксации после соревнований.

3	Физиологические основы спортивной тренировки	Знать понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.	-
4	Техника безопасности	Знать требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Виды снаряжения, применяемого скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Знать правила организации верхней страховки.	Уметь осуществлять страховку и само страховку, используя снаряжение. Уметь применять верхнюю страховку. Завязывать узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Одевать страховочную систему. Работать со страховочной веревкой. Работать с «восьмеркой», другими тестированными устройствами. Четко взаимодействовать между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждать опасные ситуаций.

5	Правила соревнований, их организация и проведение	Знать требования к месту проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Принципы определения результатов. Знать правила безопасности в туризме. Знать разминочные упражнения. Знать правила соревнований по скалолазанию	Уметь применять меры безопасности во время проведения спортивных мероприятий. Уметь проводить вместе с тренером разминки в группе. Следить за выполнением правил безопасности в группе. Участвовать в соревнованиях по скалолазанию в своей возрастной группе.
6	Физическая подготовка	Знать упражнения с предметами, с отягощением, с гантелями, штангой. Знать подвижные игры, эстафеты, игры с мячом, Знать способы плавания. Знать упражнения для развития силы, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами, упражнения со штангой, подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.	Уметь выполнять упражнения с предметами, с отягощением, с гантелями, штангой. Выполнять элементы акробатики. Играть в подвижные игры, участвовать в эстафетах, играх с мячом, играх на внимание, сообразительность, координацию. Выполнять элементы легкой атлетики. Бегать на короткие дистанции. Бегать по пересеченной местности(кросс). Прыгать в длину и высоту с места и с разбега. Прыгать в высоту. Метать гранаты, толкание ядра. Выполнять гимнастические упражнения. Играть в спортивные игры. Владеть одним из способов плавания. Уметь выполнять упражнения для развития силы, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног)

			<p>без предметов и с предметами, упражнения со штангой, подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Участвовать в эстафетах с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).</p> <p>Выполнять упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление Мышц.</p>
7	Техническая и тактическая подготовка	<p>Знать требования к трассам сложностью 6В. Знать тактику движения по трассе. Знать требования контрольных нормативов</p>	<p>Уметь проходить трассы (отвесы, карнизы, потолки) сложностью 6В. Уметь выполнять действия в основных тактических ситуациях. Анализировать пути движения по трассе. Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам.</p>

РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель. Программа рассчитана на 36 учебных недель в году.

Продолжительность каникул. С 1 июня до 31 августа – каникулярный период.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов.

Реализация программы происходит в учебный период с 01 сентября по 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Образовательная деятельность ведётся не только на тренажерах, в спортивных залах, на скалодроме, но и на природных полигонах (скалах), выезды на соревнования в другие города Кузбасса, Сибирского Федерального округа, России.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный кабинет для теоретических занятий, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на естественном рельефе

- 1. Личное снаряжение:**
 - система страховочная;
 - скальные туфли;
 - мешок для магнезии;
 - страховочное устройство «восьмерка»;
 - карабин с муфтой;
 - дневник тренировок;
 - секундомер;
 - спальный мешок;
 - коврик «каремат»;
 - рюкзак скальный;
 - кроссовки,
 - спортивная одежда.
- 2. Специальное снаряжение:**
 - тренажеры;

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

3. Бивуачное оборудование:

палатки;
набор котлов;
костровое оборудование;
газовая горелка с газовыми баллонами;
тенты от дождя.

Информационное обеспечение

Образовательная деятельность имеет информационное обеспечение, достаточный учебно-методический комплекс.

Кадровое обеспечение программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по скалолазанию.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Грамота, диплом, сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Механизм оценки результатов складывается из нескольких параметров. Основными формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, контрольные нормативы, походы выходного дня и другие туристско-краеведческие мероприятия.

2.4 Оценочные материалы

Диагностические карты, индивидуальные карточки учёта результатов образования, тесты, анкеты и т.д.

Диагностика включает в себя установление результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе в объединении. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

словесный, наглядно – иллюстративный, практический, соревновательный.

Формы организации образовательного процесса:

групповая.

Формы организации учебного занятия:

соревнования, эстафеты, учебно-тренировочные сборы.

Педагогические технологии:

Для этапов подготовки спортивного совершенствования (как правило, это уже старший подростковый, юношеский возраст) наибольшее значение также приобретают учебно-познавательный труд, мотивированный на продолжение образования и самообразования, и самоопределение в сфере будущей профессиональной деятельности. И как следствие в работе с данной возрастной категорией зарекомендовали себя наиболее эффективные технологии, которые реализуют идеи индивидуализации образовательного и тренировочного процесса и дают простор для творческого самовыражения и самореализации личности. Это, прежде всего, технологии проблемного обучения, обучения и подготовки в «малых группах», метода «погружения» и др.

Алгоритм учебного занятия:

- название темы, определение цели занятия;
- предлагаемый образовательный материал или информация;
- обобщение и выводы;
- заключение.

Дидактические материалы:

Для успешной образовательной деятельности и реализации программы педагогу необходимо иметь:

- технологические карты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по скалолазанию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по скалолазанию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- дидактический (раздаточный) материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.6. Список литературы для педагогов

1. Байковский, Ю.В. Классификация и особенности горных неолимпийских видов спорта[Текст] / Ю.В. Байковский// Учебно-методическое пособие– М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2005.–253 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта[Текст] / Ю.В. Байковский// Учебно-методическое пособие – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с.
3. Байковский, Ю.В. Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации (72 часа) [Текст] / Ю.В. Байковский// – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.
4. Бруднов, А. К. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей [Текст] / А. К. Бруднов // Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Гин, А. В. Приемы педагогической техники [Текст] / А. В. Гин. М.: Вита-пресс, 2002.
6. Единая всероссийская спортивная классификация (альпинизм, скалолазание, ледолазание, спортивный туризм).– М.: Советский спорт, 2002.– 376 с.
7. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2010.
8. Колчанова, В. П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет [Текст] / В. П. Колчанова // Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
9. Митраков, В. К. Калейдоскоп туристских игр [Текст] / В. К. Митраков. – М.: 2012.
- 10.Новикова, Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных тренажерах [Текст] / Н. Т. Новикова // Учебно-методическое пособие – СПб., 2000.
- 11.Подгорбунский, З. С., Пиратинский, А. Е. Техника спортивного скалолазания [Текст] / З. С. Подгорбунский, А. Е. Пиратинский - Екатеринбург, 2000.
- 12.Пиратинский, А. Е. Спортивное скалолазание: правила соревнований [Текст] / А. Е. Пиратинский // Требования и методические указания - М.: ФСР, 2002.
- 13.Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / под.ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

14. Федотенкова, Т. П., Федотенков, А. Г., Чистякова, С.Т., Чистяков, С.А. Юные скалолазы [Текст] / Т. П. Федотенкова, А. Г. Федотенков, С.Т. Чистякова, С.А. Чистяков // Авторская программа. - М., 2003.
15. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] / Ю.Н. Федотов // Учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] /М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] /В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] /Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Комков, Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию [Текст] / Б. С. Комков - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 2000.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
9. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] /А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
10. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
11. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] /А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
12. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2014.
13. Подгорбунский, З. С., Пиратинский, А. Е. Техника спортивного скалолазания [Текст] / З. С. Подгорбунский, А. Е. Пиратинский, - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
14. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] /Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
15. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
16. Туристская игротека. [Текст] /Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.

Приложение 1

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтяги вание на перекла дине (раз)	Сгибан ие рук в упоре лежа (раз)	Приседа ния на одной ноге (раз)	Подъе м ног в висе на перекл адине (раз)	Челно чный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
8-14 лет	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
9-16 лет	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
10-16 лет	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
11-18 лет	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

Показатели соревновательной нагрузки

Год обучения	Количество стартов в году
1 год	2-6
2 год	5-6
3 год	7-8

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфо-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Сила							+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+						

Методические материалы

- к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

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

- к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

- к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

- к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

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

- к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезания) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

- к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год

обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

- к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначен для сознательного освоения учащимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестируемые устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

Рекомендации
А. Голдберга по развитию у спортсменов адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте, личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы

сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впасть в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя

конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу Цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу, нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

два раза пролезть просто;

пролезть «руки вкрест»;

лазанье «ноги вкрест»;

лазанье «руки и ноги вкрест»;

лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;

ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

руки менять на зацепке - ноги свободно;

ноги менять на зацепке - руки свободно;

и руки и ноги менять на зацепке;

лазанье - руки и ноги согнуты;

лазанье - руки и ноги только выпрямлены;

лазанье - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ»

Вариант 1. Двое детей на траверсе. Один показывает движение другой повторяет.

Вариант 2. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

12. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

13. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

2. Веревка вешается таким образом:

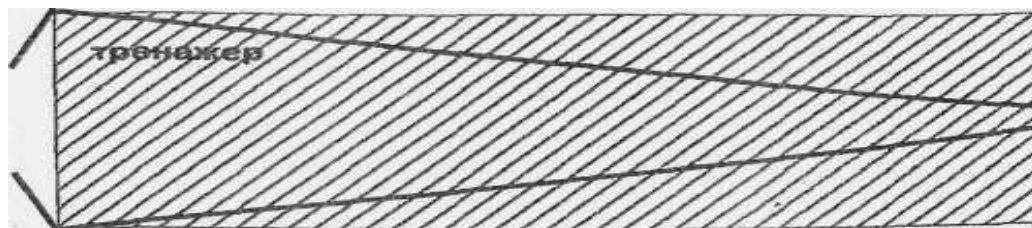


Рис 1

веревка

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.

Средства восстановления.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

<p>Рациональное планирование спортивной тренировки</p>	<p>Оптимальное построение тренировочного занятия</p>	<p>Ведение здорового образа жизни</p>
<p>- перспективное планирование спортивной тренировки;</p> <p>- научно обоснованное планирование тренировочных циклов;</p> <p>- выбор оптимальной структуры цикла;</p> <p>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов;</p>	<p>- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</p> <p>- проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</p> <p>- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</p> <p>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</p>	<p>- культура учебного и производительного труда;</p> <p>- культура межличностного общения и поведения;</p> <p>- культура сексуального поведения;</p> <p>— самоуправление и самоорганизация;</p> <p>— организация режимов питания, сна,</p>
<p>- разнообразие средств и методов физического воспитания;</p> <p>- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</p> <p>- соблюдение принципов спортивной тренировки;</p> <p>- врачебно-педагогические наблюдения</p>	<p>- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</p> <p>— регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</p> <p>— сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</p> <p>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</p>	<p>пребывания на воздухе, двигательной активности;</p> <p>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</p> <p>— закаливающие процедуры;</p> <p>- преодоление вредных привычек;</p> <p>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</p>

Советы начинающим скалолазам по выбору индивидуального снаряжения

Итак, вы попробовали лазить по скалам, и вам понравилось и хочется еще. Причем не просто еще, но на более высоком техническом уровне. Вообще непонятно, как это ваш товарищ у вас на глазах преодолел сложный участок на маршруте, а у вас не получается, хоть ты лопни. Абидно, да? Вообще скалолазание едва ли не целиком состоит из преодоления у себя, страха, маршрута, единичного элемента на маршруте. Именно успешное преодоление и приносит удовлетворение. И именно постоянный прогресс необходим, чтобы это удовлетворение получать в максимальном объеме, и чтобы хотелось лазить еще и еще. Поэтому я хотел бы поговорить о том, как этого прогресса достичь. Две важнейшие составляющие успеха в это экипировка и физическая подготовка. Начнем с экипировки, потому что с нее все равно придется начать, и приобрести ее проще, чем физическую подготовку. А о физической подготовке и технике скалолазания поговорим в одном из следующих выпусков.

Скалолазные тапочки.

Самый критичный предмет индивидуальной экипировки скалолаза - это скалолазные тапочки (climbingshoes), так что приобрести их скорее всего придется. Стоят они обычно от \$100 до \$150. Иногда можно найти модели за \$80 или даже за \$50. Модель за \$100 вовсе не обязательно уступает модели за \$150, но как правило, будет лучше, чем за \$50. Если вы покупаете свои первые скалолазные тапочки, возможно, не самые крутые модели вас удовлетворят на первое время. Но если позволяют деньги, лучше сразу купить хорошие тапочки, которые доставят вам куда больше морального удовлетворения в дальнейшем, когда ваш успех на маршруте будет зависеть от них. По моему опыту, пара тапочек служит в течение примерно 50 дней лазания по скалам (я не говорю о спортзале). После этого их можно отдать в ремонт, приклеить новую подошву (\$40 за пару с пересылкой) и носить еще столько же. Ремонт можно повторять раза три, если не запускать ситуацию и делать его вовремя. Проверенная мастерская - <http://www.rubberroomsoles.com/>.

Какие тапочки следует покупать? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Одна из важнейших характеристик тапочек в жесткость. Более жесткие тапочки хороши, если вам придется много лазить по трещинам, ставя ногу враспор в трещине (footjamming). В США такой тип маршрутов больше характерен для запада, а на востоке встречается редко. Одни придерживаются мнения, что более жесткие тапочки хороши также для лазания по маршрутам с хорошо выраженными, но очень маленькими зацепками для ног (edging), а другие утверждают, что более мягкие тапочки ничуть не уступают более жестким в такой ситуации и даже превосходят их. По всей видимости, истина лежит посередине. В то время, как начинающие скалолазы предпочитают большую жесткость на маленьких зацепках, более опытные обнаруживают, что они вполне могут компенсировать недостаток

жесткости техникой, в обмен приобретая чувствительность и контроль. Наконец, более мягкие тапочки имеют преимущество при лазании на трении (т.е. по наклонной скале при практически полном отсутствии зацепок) и при применении техники, по-английски называемой *smearing*, когда нога в отсутствие зацепок ставится на вертикальную поверхность скалы всей площадью под пальцами ног. В спортзале предпочтение еще немного сдвигается в сторону мягких тапочек, особенно в залах с текстурированными стенами. Из недостатков мягких тапочек следует упомянуть уменьшенный срок службы подошвы, т.к. обычно она более тонкая, чем у жестких тапочек, а иногда и сделана из более мягкой резины. Вообще, более мягкая резина, как правило, улучшает трение, но менее долговечна.

Другая важная характеристика тапочек - форма подошвы, точнее, носка. До недавнего времени подавляющее большинство тапочек делалось с симметричным носком. В последнее время стало появляться все больше моделей, которые повторяют форму ноги с заострением в районе большого, а не среднего пальца. Многие из тех, у кого именно такая форма ноги, отмечают, что это существенно помогает им. Тип застежки или шнуровки на тапочках не так существенен. Более мягкие тапочки часто делаются просто с резинкой, как чешки (*slippers*). Год или два назад стали появляться тапочки на липЕ (*Velcro*) и даже на молнии. Более жесткие обычно делаются на шнурках. Шнуровка позволяет тапочкам лучше держаться на ноге, но это дает преимущества в основном только при распирании в трещинах.

Здесь мы подошли к вопросу о подборе размера. Считается, что тапочки должны сидеть очень плотно. Некоторые даже носят тапочки такого размера, что пальцы ног оказываются постоянно подогнуты, а у некоторых боль в носках просто составляет предмет гордости. Другие же считают, что, если боль не позволяет свободно ставить ногу в самые разные позиции, это никак не может сказаться положительно на показателях скалолаза. По-видимому, решать этот вопрос следует индивидуально. Если чересчур тесные тапочки вызывают боль, которая не позволяет вам поставить ногу носком (пальцами) на уступ, перенести всю тяжесть тела на эту ногу и несколько раз поднять и опустить пятку, то очевидно, что и на маршруте боль не позволит вам воспользоваться техникой ног в полной мере. Так что в этом случае следует попробовать размер побольше. Тем не менее, свободного пространства в носках быть не должно. Рекомендуется также примерять несколько разных моделей, потому что форма тапочек может сильно влиять на комфорт ноги. Размеры разных моделей даже от одного производителя не обязательно соотносятся один к одному, так что примерка необходима. Следует также учитывать, что тапочки могут растягиваться, причем разные модели по-разному. При этом резиновая часть вряд ли заметно растянется, а кожаный верх может. Матерчатая подкладка уменьшает тенденцию к растягиванию. Мерить тапочки, так же как и носить, можно с носком или без. Носки рекомендуются с точки зрения гигиены. Но многие считают, что носки снижают чувствительность. Большинство скалолазов носят тапочки без носков.

Остановившись на двух-трех моделях тапочек и одном-двух размерах для каждой модели (т.е. всего 2-9 пар, но лучше не менее 4), следует

сравнить их в деле. Практически в каждом туристическом магазине есть хотя бы небольшая скалолазная стена, на которой можно попробовать тапочки. Наиболее критическим тестом является, пожалуй, удержание на мельчайших зацепках - чем меньше, тем лучше, в зависимости от ваших способностей. Чтобы провести объективное сравнение, постарайтесь при этом не откидываться назад, а, держаться вертикально и не оттягиваться на зацепках для рук. Это надо для того, чтобы не упрощать ногам (и тапочкам) их задачу и сделать эксперимент воспроизводимым. К сожалению, в магазине практически невозможно оценить такую характеристику тапочек, как трение, потому что трение на искусственной стене очень слабо характеризует трение на настоящем камне. А если быть еще точнее, даже на разных скальных породах оно может сильно варьироваться, и с этим приходится мириться.

Магнезия.

Вторая составляющая успеха - магнезия (американцы называют ее chalk). Она наносится на руки и довольно эффективно поглощает пот, что заметно улучшает трение. Она продается в виде порошка или в брикетах, которые легко измельчаются в порошок руками. Все заявления на упаковках о наличии в магнезии некоего секретного ингредиента который используется только данной компанией-изготовителем и, якобы, радикально улучшает ее эффективность, являются простой рекламной приманкой. Так что чем дешевле, тем лучше. Продается также порошковая магнезия в проницаемом закрытом мешочке (chalkball). Это довольно неудобно, но в некоторых спортзалах это - единственный разрешенный вариант использования магнезии.

Магнезия насыпается в мешочек (chalkbag), который носят на маршруте на поясе за спиной, и в котором периодически смазывают руки. Пригодны практически любые мешочки из имеющихся в продаже. Стоимость обычно колеблется от \$10 до \$20. Самые большие проблемы, которые бывают с этими мешочками - это то, что из некоторых магнезия высыпается, когда мешочек закрыт. Она может высыпаться через швы, горловину или даже через неплотную ткань. Это - то, на что следует обратить внимание при покупке.

Как правило, на мешочках есть две петельки для крепления его на поясе. Все используют их по-разному. Один из часто встречающихся вариантов - крепить карабином к обвязке - самый неудобный, потому что мешочек легко меняет свое положение, и часто требуется несколько секунд, чтобы найти его на ощупь. Учитывая, что намазывание рук бывает иногда процедурой экстренной, выполняемой в самом неудобном положении или даже на грани срыва, такой способ крепления неприемлем. Чуть более удобный вариант - продевать в петельки ремень, стропу, репшнур или тонкую веревку и привязывать его на поясе. В этой ситуации мешочек лучше сохраняет свое положение, но все же нередко съезжает на сторону. Оптимальным, на мой взгляд, является следующий вариант. К каждой петельке цепляется маленький карабинчик, который в свою очередь цепляется к петле для снаряжения на обвязке - один к левой задней петле, а другой к правой. Маленькие карабинчики (2x4 см) можно купить в магазине

строительных материалов и инструментов (HomeDepot, Lowe's) в отделе, где продают веревки, блоки и т.п. Магnezии в мешочке всегда должно быть много. Я рекомендую смазывать руки магnezией обильно и часто. Когда я лезу по скале, я стараюсь поддерживать свои ладони и особенно пальцы всегда намазанными до густо-белого цвета. Стоит, правда, отметить, что не все используют магnezию столь интенсивно.

Обвязка.

Из индивидуального снаряжения следует еще упомянуть обвязку. В США для свободного скалолазания (т.е. когда веревка и искусственные точки опоры (ИТО) используются только для страховки, а не для продвижения по маршруту) практически все пользуются нижней обвязкой, которая надевается на бедра и талию. Верхняя (грудная) обвязка, как дополнение к нижней, применяется при лазании с использованием ИТО, при взбирании по навешенной веревке с помощью жумаров и других подобных им приспособлений, при само страховке с помощью устройств типа Soloist, а также когда на маршруте необходимо нести значительный груз в рюкзаке за плечами. Считается, что нижняя обвязка обеспечивает адекватную безопасность и удобство при свободном скалолазании, поэтому здесь мы коснемся только ее.

В продаже имеется большое разнообразие обвязок, ориентированных на различное применение. Для скалолазания желательно, чтобы обвязка была легкой, с широкими ножными петлями (legloops) и поясным ремнем, снабженными к тому же мягкими подушечками (padding), особенно со стороны спины. Спереди поясной ремень и ножные петли часто делают более узкими для уменьшения веса. Обвязки с очень широкими и мягкими ножными петлями и ремнем предназначены для длительных восхождений и не рекомендуются для коротких маршрутов из-за их большого веса. Очень желательно, чтобы обвязка имела петли для ношения снаряжения. Если на вашей обвязке их нет, вы об этом не раз пожалеете. На многих обвязках бывает еще дополнительная усиленная петля, расположенная сзади посередине. Это удобно, но без нее можно обойтись. Можно также обойтись и без быстrootстегивающихся лямок на ножных петлях. Сами лямки необходимы и служат для того, чтобы петли не сползали, а вот отстегивать их бывает нужно в основном с одной целью - сходить в туалет по большой нужде (а для скалолазов женского пола и по малой) в висячем положении на вертикальной стене. Очевидно, что далеко не каждому и не каждый день приходится решать подобные проблемы. Так что без пряжек на этих лямках можно прожить, по крайней мере первое время.

Как правило, обвязки рассчитаны на определенный размер талии и ног в бедрах. Многие обвязки продаются в мужском и женском варианте. Разница заключается в том, что у женских обвязок ножные петли несколько больше, чем у мужских при том же размере поясного ремня. Многие обвязки позволяют подгонять размер ножных петель. Это удобно, но стоит дороже, весит больше и оставляет большой простор для фатальных ошибок (а именно, для того, чтобы забыть продернуть ремень в пряжку не только вперед, но и для страховки назад, особенно когда обвязка передается из рук в

руки). Обвязки с ножными петлями фиксированного размера часто бывают снабжены резинками, которые позволяют слегка варьировать размер петель, но не дают им свободно болтаться на ногах. Обычно этого бывает достаточно, чтобы одну и ту же обвязку можно было носить и жарким летом, и в условиях зимнего похода поверх толстого слоя одежды.

В качестве примера классической легкой и удобной обвязки могу привести Arc-Terix Targa (мужская) и Isis (женская). То же с регулируемыми ножными петлями продается как Verro. Похожие модели в BlackDiamond Dyno, REI Evolution и Trilogy. Стоимость этих обвязок \$50-75.

Страховочно-спусковые устройства.

Ну и раз мы заговорили об индивидуальном снаряжении, то нельзя обойти стороной и страховочно-спусковые устройства, потому что они входят в комплект необходимого снаряжения и, как ни странно, могут влиять на ваши показатели, хотя бы потому что некоторые из этих приспособлений позволяют тратить меньше сил, когда ваш напарник решил передохнуть часок на маршруте, зависнув на веревке, а вам ничего не остается, кроме как держать его. В США более всего распространены восьмерки, BlackDiamond ATC и его варианты (Trango Pyramid, Hugh Banner Sherif, Trango Jaws) и Petzl Gri-Gri.

Восьмерки тяжелы, обеспечивают минимальный контроль и имеют неприятную тенденцию к самопроизвольному запираению веревки. Но они хороши на обледенелых веревках. Стоимость \$15-20.

ATC и ему подобные за исключением Trango Jaws обеспечивают контроль чуть получше восьмерок и имеют существенно меньший вес. Плохо работают на обледенелых, толстых и жестких веревках. Стоимость \$15-18.

Petzl Gri-Gri сочетает хороший контроль с трудностью контроля и защиту от дурака с возможностью фатальных ошибок. Это устройство способно автоматически запирается при срыве страхуемого, обеспечивая тем самым максимальную безопасность в случае если страхующий отвлекся или даже потерял сознание, например, в результате удара падающим камнем. Однако известны случаи, когда при страховании лидера страхующий не ловил вовремя падение, инстинктивно сжимая в руке устройство и предотвращая таким образом его запираение. Это нельзя назвать недостатком самого устройства. Скорее, это результат действия человеческой психологии и рефлексов, но проблема от этого не становится менее значимой. Следует подчеркнуть, что при использовании верхней страховки подобная проблема не возникает. Поскольку Gri-Gri обеспечивает жесткое запираение веревки, оно требует минимальных усилий для поддержания в запертом состоянии. Однако постепенная выдача веревки под нагрузкой требует определенного навыка и использования обеих рук. Кроме того Gri-Gri достаточно тяжелое, дорогое (\$70) и не может быть использовано в качестве устройства для спуска дюльфером.

Несомненным лидером среди страховочно-спусковых устройств является Trango Jaws. Будучи дешевым (\$20), легким и надежным как ATC, оно обеспечивает хороший контроль на запираении и на выдаче веревки. К

сожалению, оно, как и АТС, плохо работает на обледенелых и жестких веревках.

Карабины

Для полноты картины скажем несколько слов и о муфтованных карабинах. Один такой карабин необходим для работы со страховочно-спусковым устройством. Еще один желательно иметь все время при себе на всякий случай. Выбор муфтованных карабинов не критичен и во многом - дело вкуса. Запасной карабин лучше выбрать по принципу минимального веса и цены. Основной карабин лучше иметь достаточно толстый, но не чрезмерно. Толстый карабин рекомендуется для работы с АТС, чтобы не создавать чрезмерных изгибов на веревке. Однако чересчур толстый карабин может не пролезть в отверстие Gri-Gri. Симметричные карабины, на мой взгляд, несколько удобнее, чем асимметричные, но это вопрос привычки. Затвор, открывающийся на сторону, хорош тем, что открывается шире и позволяет одновременно зацеплять большее число веревок, однако в обращении не столь удобен. Самозапирающиеся муфты не очень удобны, но исключают вероятность того, что вы забудете запереть муфту.

Итак, мы поговорили об индивидуальном снаряжении. Надеюсь, правильный его подбор поможет вам, и скалолазание будет доставлять вам еще большее удовлетворение.

Информационный материал «Стили скалолазания»

Freeclimbing

Свободное восхождение - это термин, который, как правило, бывает непонятен. Часто, чтобы объяснить что же это такое, используют термин соло восхождение, что не есть правильно, т.к. freeclimbing не всегда есть soloclimbing.

Freeclimbing - это практика восхождений без каких-либо искусственных средств для помощи в восхождении, таких как приспособления для продвижения вверх или отдыха на скалах. Когда скалолаз лезет в этом стиле, он может использовать лишь свое тело для того, чтобы продвигаться выше. Подвешивание какого-либо приспособления для отдыха отрицает то, что восхождение является "свободным". Правда, бывают ситуации, когда просто необходимо использовать специальное снаряжение для перемещения на какую-то часть скалы, возможно, обычным путем и недоступную. Такой процесс использования снаряжения в помощь в определенный момент известен как "точка помощи" (pointofaid).

Freeclimbing требует прекрасной физической подготовки (касаемо владения своим телом), отличного чувства баланса, гибкости, физической силы, энергии, уверенности в партнере.

Помощником скалолаза в таких восхождениях являются магнезия (magnesiumcarbonatechalk) - порошок, который впитывает пот. Магнезия при этом хранится в маленькой сумочке на уровне пояса. Также используется обувь из специального состава резины, а иногда и повязки для защиты рук от

повреждения о скалу. Эти приспособления являются весьма значительным дополнением к человеческому телу и только они могут оказать помощь скалолазу во freeclimbing'e.

Наиболее значительный фактор, который может помешать скалолазу - это его тело. Опытные скалолазы достигают мастерства путем тяжелых тренировок на скальных тренажерах для того, чтобы в результате они могли использовать в качестве зацепов даже самые маленькие выступы; повышают уровень общефизической подготовки для того, чтобы быть в состоянии совершать большое количество сложных движений без значительного отдыха; улучшают технику скалолазания для того, чтобы передвигаться быстро и эффективно.

Freeclimbing сейчас является доминирующим стилем в скалолазании и в некоторых частях нашего света этот термин даже стал почти синонимом скалолазанию.

Пролезть часть скалы в рассматриваемом нами стиле значит пройти финальную часть в покорении этой самой скалы. По крайней мере, если это скала была ранее неизведанна, это гарантирует гордость, присущую первому свободному восхождению (firstfreeascentionist (FFA)) как человеку первопроходцу.

Soloclimbing

Soloclimbing (восхождение в одиночку) - это наиболее опасный и для большинства наиболее воспеваемый стиль в скалолазании. Все предельно просто - лезете себе наверх без каких либо помощников, страхующих вас :) Термин soloing обычно ссылается на термин freesoloing и используется в тех случаях, когда восхождение совершается без веревок или каких либо других искусственных средств помощи. Freesoloing является наиболее опасным стилем в скалолазании, т.к. понятно, что если скалолаз срывается, то ничто его уже не остановит. Правда, в этом стиле есть свои плюсы. Восхождение без проблем со снаряжением и без веревок не отягощает, поэтому можно продвигаться быстро и не бояться, что вам придется встречать ночь на скалах или быть застигнутым врасплох надвигающимся штормовым ветром. Технически возможно, конечно, лезть и со страховкой, только вот делать всё придется самому. А это уже, в свою очередь, называется roped- soloing (т.е. сам себе веревка:) и наиболее часто используется в такой области как aidclimbing.

Появившись, один из типов soloing'a открыл для себя множество поклонников. Прозвали этот стиль deepwatersoloing. Здесь восхождения совершаются рядом с водой. Ясно, что расстояние до воды, глубина (думаю всем ясно почему:) и её температура являются значительными факторами.

Freesoloing наиболее практикуемый стиль, в котором сложность восхождения гораздо ниже истинных возможностей скалолаза. Хотя, было уже огромное количество фатальных исходов, когда покорители скал срывались в ситуациях, даже когда выбранный ими маршрут оказывался ниже их предполагаемых возможностей. Объективные опасности такие как

"потеря" скалы (looserock, т.е. когда уже некуда дальше лезть) или изменения в погоде будут всегда поддерживать freesoloing на первом месте в рейтинге стилей для настоящих мужчин.

«Работа с новичком в скалолазании»

Рекомендации Селиванова В.И., заслуженный тренер Республики Казахстан по скалолазанию.

У вас появился новичок, первое с чего вы начинаете с ним работать, это просто дать ему возможность самореализации в лазании на несложном участке стены. Что в него заложено природой, если хотите, можете посмотреть в присутствии опытного тренера. Есть ли у новичка дар божий в лазании, то это бросится в глаза на первых тренировках. В любом случае, впервые несколько недель, совершенно нет необходимости начинать обучать его азам техники лазания. Несколько дней ему надо освоиться в группе, познакомиться с установленным порядком тренировок, существующими требованиями к спортсменам. Надо привыкнуть к новому распорядку дня, спортивному режиму, ответственности приходить вовремя на тренировки, возможно впервые получить новые ощущения от мышечной усталости. Ему надо время привыкнуть к страховке при лазании, убедиться в её надежности и со временем он перестанет бояться срывов и судорожно хвататься при этом за веревку. Со временем он сможет воспринимать наставления тренера и анализировать свои действия. Поэтому, около месяца новичок должен привыкнуть ко всему, что связано с тренировками. «Несмелому» надо давать лазить невысоко, чтобы он мог постепенно привыкнуть к высоте. Ему больше понравится подниматься и спускаться по зацепам. Постепенно он научится выполнять задания, которые дает тренер. Со временем лазание будет укреплять пальчики и связанные с лазанием группы мышц. Необходимо, чтобы новичок старался выполнять небольшой объем и общефизической нагрузки. Эту часть работы лучше преподносить как «качаться». Это слово больше внушает доверия мальчишкам. Самые первые физические упражнения для скалолаза, это упражнения на все основные группы мышц: подтягивание, висеть на пальцах на время, отжимание от пола, усиленные упражнения для пресса, упражнения для мышц спины и упражнения для мышц разгибателей ног. Если новичок не любит ОФП, но способен больше всех лазить – пусть лазает, со временем, если останется, будет делать всё. И если за месяц – полтора он не пропал, то ему можно постепенно увеличивать объем физических нагрузок, и обучать первым азам техники скалолазания.

С появлением группы новичков, часто можно слышать от тренеров, что присмотревшись, они их для себя делят на три группы:

а) те, у кого есть неплохие данные для скалолазания, у них для начала что-то получается, быстро схватывают элементы лазания и на кого хотелось бы

надеяться;

б) те, у кого неплохо получается, но хуже данные (к примеру: из-за веса или роста), в связи с чем не так много надежд на будущее;

в) те, кто пока не внушают доверия, из – за разных проблем (к примеру: плохо посещают тренировки, очень слабы физически, отсутствует смелость), поэтому они попадают в разряд малоперспективных.

Хочется предупредить, что первые впечатления не всегда правильные, надо работать со всеми новичками, а время рассудит. Обычно на первых порах лучше получается у тех новичков, которые уже занимались каким-то видом спорта, а особенно у тех, у кого сильные руки, более координированы, в меру смелые и имеющие небольшой вес. Но через два – четыре месяца все может поменяться местами, и ранее более слабые могут перегнать в лазании тех, кто ранее был сильнее.

И вот уже следующий этап работы с новичком, это обучение азам техники. Тренеру необходимо обратить внимание на следующее:

1. Каждое лазательное движение начинается от работы ног. Легче всего начальную подготовку подъема ногами отрабатывать на положительно наклонных участках. Такая работа научит перемещать вес тела с одной ноги на другую. Также это позволит укрепить галеностоп. Полезно длительное лазание по вертикали вверх и спуск вниз по зацепам, т.к. новичок долго не сможет передвигаться на одних руках, ему придется переносить большую часть нагрузки с рук на ноги. Важно научить технике постановки ног. Спортсмен должен определить какой зацеп будет использоваться. После этого ставить ногу в заранее запланированное и надежное (для того, чтобы стоять) место на зацепе. Необходимо обеспечить максимальный контакт скальной туфли с поверхностью зацепа (на небольших зацепах необходимо упираться в стену тренажера, или вертикальную часть зацепа). Основная работа приходится на внутреннюю часть большого пальца ноги. Спортсмен должен знать, что можно нагружать носок скальной туфли, внутренний или наружный рант, иногда и пятку, все будет зависеть от местонахождения зацепа, его величины и необходимости расположения колена (вовнутрь или наружу). В момент перемещения на нее веса тела, место контакта должно быть неподвижным. Чем больше вес тела переносится на ногу и зацеп, тем меньше шансов, что нога проскользнет. Устойчивость и надежность нахождения на зацепе спортсмена, тем выше, чем ближе к этому зацепу будет находиться ось центра тяжести спортсмена.

2. Обратить внимание новичка, что надо смотреть при каждом шаге, как ставится нога на зацеп. Показать на практике ученику разные конфигурации зацепов и как лучше ставить ногу (на внутреннюю поверхность большого пальца, на носок, на внутренний или наружный рант стопы, на пятку). Спортсмен сам должен определять для себя, какой способ надежнее и удобнее для конкретного случая. Обучить скалолаза правильно использовать для лазания разнообразные опоры, даже мелкие, неявные и покатые. В любом случае надо стараться, чтобы была больше поверхность соприкосновения подошвы с зацепом. Стопа на зацепе должна стоять естественно, без напряжения, не опуская и не поднимая излишне пятку.

3. Спортсмен должен запомнить золотое правило: если он не достает следующий зацеп рукой, значит не работают ноги. Всегда движение начинается от ноги. Надо посмотреть на зацепы или рельеф под ноги и разобраться каким образом выше поставить обе ноги, а затем проконтролировать свои колени, полностью ли они выпрямляются при движении на следующий зацеп.
4. Необходимо у скалолаза развивать чувство равновесия. Знать, что такое центр тяжести. Тренеру показать на практике, на трассе, что правильно выбранное положение тела (т.е. вдоль оси центра тяжести) относительно зацепа для ноги, позволяет сэкономить силы пальцев и рук.
5. Всегда при перемещении одной конечностью остальные три должны находиться на зацепах, в крайнем случае одна из ног должна быть прижата к стене, для поддержания равновесия (если нет для нее зацепа), а лучше подрабатывать (опираясь носком ноги – поднимать себя на трении).
6. Новичку надо научиться нагружать зацепы разными способами, сверху, снизу, сбоку (в откидку)... Надо стараться, чтобы все пальцы руки охватывали зацеп. Пальцы меньше будут уставать, если хват будет выполняться одним из краев (ребром) ладони.
7. Тренер должен обращать внимание, чтобы спортсмен при лазании был как можно больше расслабленным. Особенно обращать внимание на максимальное расслабление рук, они в основном должны быть задействованы для поддержания тела.
8. При лазании нельзя задерживать свое дыхание, очень важно следить, чтобы дыхание было нормальным и естественным, от регулярного дыхания зависит сила рук и продолжительность передвижения на трассе.
9. Руки при лазании быстрее будут уставать, когда они постоянно вытянуты вверх. Поэтому лучше, если они чаще находятся не выше уровня плеча. Объяснить спортсмену, что нагружать два зацепа руками лучше до ширины плеч, если руки окажутся шире, то будет сложно сделать движение дальше, без потери равновесия.
10. Очень полезно молодым скалолазам смотреть как лазают опытные мастера, брать себе на вооружение интересные элементы передвижения, так легче научиться технике лазания.
11. Чтобы хорошо лазить – надо лазить как можно больше, и очень важно на разнообразном рельефе, тогда будет расти мастерство и будет появляться необходимый для соревнований, лазательный опыт.

Рекомендации «Методики тренировок по скалолазанию»

Кроме упомянутых выше, существует ещё очень много качеств, развитие которых может значительно улучшить ваше лазание. Это координация, гибкость, общее состояние сердечно-сосудистой системы и др., которые могут быть объединены в группу под названием «образ жизни». Об этих качествах я расскажу в следующих статьях.

Отдельные замечания – о юных скалолазах.

При обдумывании плана тренировок скалолазов подросткового или доподросткового возраста следует обратить внимание на некоторые дополнительные аспекты. Тяжелые спортивные тренировки в период взросления могут быть рискованны (но, с другой стороны, у них есть масса преимуществ).

Мотивация – если вы любите все, что связано с лазанием, хотите заниматься им столько, сколько возможно и добиться высоких результатов – это замечательно! Занимайтесь на здоровье. Оно из лучших чувств, которое дает вам скалолазание – ощущение полной моральной гармонии. Запомните, какое именно действие, приводит вас к такому состоянию, и старайтесь повторять его в разных ситуациях. Другими словами, следуйте своим собственным мыслям если вы ходите на тренировки просто потому что привыкли к этому, задайте себе вопрос, действительно ли лазание доставляет вам удовольствие? Не позволяйте кому-либо руководить собой чересчур навязчиво, хотя если кто-нибудь, кого вы хорошо знаете, думает, что вы занимаетесь не тем, чем надо, или вам следует лучше обдумать некоторые аспекты тренировок (особенно, когда дело доходит до серьёзного уровня лазания), возможно, стоит прислушаться к нему. Помните, что положительные физические изменения происходят очень медленно, вы не можете заставить их быть побыстрее, не откладывая некоторые проблемы на будущее.

Физическая нагрузка – упорные тренировки в юном возрасте должны проводиться в соответствии с некоторыми аккуратно соблюдаемыми правилами, в противном случае, можно получить серьёзные травмы, которые поставят под вопрос вообще весь тренировочный процесс. С другой стороны, именно занятия скалолазанием с детства могут помочь вам полностью раскрыть свой спортивный потенциал. Если вы действительно серьёзно увлечены скалолазанием, вы должны понимать, что нужно тренироваться, быть терпеливыми и аккуратными. Прислушивание к советам профессионального тренера – хорошая профилактика травм, которые могут произойти вследствие ваших ошибок и неопытности. Если же вы совсем не хотите обращаться к тренеру, можно внимательно изучить периодические издания по скалолазанию, возможно, там вы найдете интересующую вас информацию.

Наиболее рискованные тренировки для скалолазов – тренировки на силу. Нашему телу требуется очень длительное время для того, что бы привыкнуть к большим нагрузкам на мелкие части тела, какими являются пальцы. Постоянные тяжелые нагрузки, получаемые при лазании

боулдерингов, на фингер- и кампус-бордах, или при работе с отягощением, могут стать причиной деформаций растущих костей или растяжений связок, которые ещё не приспособлены к таким нагрузкам. По этой причине лучше обойтись без таких тренировок, если вам ещё нет 15 лет. Если вы постепенно подготовите тело к этому возрасту к силовым тренировкам, вы сможете без угрозы травмироваться выполнять много тяжелых упражнений во взрослом возрасте. Возраст 15/16 лет как раз самое хорошее время для тренировок на силу. Гормональный баланс человека в этом возрасте дает замечательную базу для развития силы. Но, опять же, нужно помнить, что прогресс должен быть медленным, очень тяжело не перегрузиться без хорошей предварительной консультации специалиста.

В скалолазании лучше иметь тело с небольшой жировой прослойкой (на самом деле, стройность – не такое большое преимущество в скалолазании, как это может показаться на первый взгляд). Но часто юные скалолазы слишком увлекаются процессом похудения для того, что бы сократить время, требующееся для достижения хороших результатов. В конце концов, это оборачивается не слишком хорошо. Похудение ограничит ваши силовые возможности, вы будете чувствовать себя переутомленным от того объема лазания, который давался вам легко до того, как вы стали ограничивать себя в еде. Для девочек последствия похудения могут быть ещё хуже – это негативное влияние на всю женскую физиологию в целом, и на здоровье костей.

Техника – Что бы быстро добиться хороших результатов, юные скалолазы должны особое внимание обращать на технику лазания, учиться лазать ПО-НАСТОЯЩЕМУ красиво. Почему? Потому что вы можете лазать столько, сколько хотите, и ваш молодой мозг работает быстрее, чем когда-либо в человеческой жизни. Старайтесь ездить везде, где только можно, лазать столько трасс, сколько возможно, знакомиться с разными хорошими скалолазами и учиться у них. Ездите в разные места и наслаждайтесь этим. Впитывайте как можно больше новых ощущений. К тому времени как вы научитесь лазать красиво, ваше тело будет готово к силовым тренировкам – и результаты не заставят себя долго ждать.



Рекомендации **«Техника постановки ног»**

Если отвлечься от истины, что лазать на трудность - это "нужно иметь ЧУВСТВО", а лазание, как таковое, процесс менее всего физический (можно научиться держать блок две минуты, подтягиваться на кампусе сколько угодно раз, разложить и проанализировать движения лидеров, но двигаться как Хирайяма при этом не станешь). Сегодня о другом, лазать хочется, и располагая весьма смутными представлениями о том, что нужно почувствовать, и имея весьма средние задатки.

Чем отличается посредственный скалолаз от продвинутого? Не только меньшей силой хвата или неумением прочесть трассу, в первую очередь - плохой работой ног. Большинство начинающих ужасны именно своими ногами, некоторым так и не удастся научиться пользоваться ими в полной мере. Постановка ног - ваш ключ к прогрессу и первое, на что должно обратить внимание.

Вспомните свои ощущения, когда вы впервые надели скальные туфли после кроссовок. Неожиданно ноги сами и без усилий устойчиво стоят там, где вы и мечтать не могли, лазая в обычной обуви. Разница в работе, точности и чувствительности ног хорошего скалолаза, носящего ту же модель туфель, что и вы, примерно, как между лазанием в ботинках и скальных тапочках.

Определить насколько хорошо вы владеете техникой постановки ног достаточно просто (попросите приятеля понаблюдать за вашим лазанием и терпеливо выслушайте все его комментарии. Чтобы ваши чувства были ранены в равной степени, в свою очередь, посмотрите за ним и не стесняйтесь приободрить его своими выводами).

У Вас проблемы, если:

- ваша нога соскальзывает с зацепы, в то время, как другие достаточно легко на ней располагаются;
- своей ногой вы производите некоторый шум, шкрябая или стучаясь о стену;
- вы не точно ставите ногу от зацепы к зацепу, а волочете её по поверхности стены;
- вас печалит мысль о необходимости поставить ногу на трение;
- вы не видите зацепы для ног;
- вы закидываете ногу на карниз, а вам от этого нелегче;
- по потолку вам удобнее передвигаться на руках;
 - вам приходит в голову мысль, что "руки такие сильные, а тело такое тяжёлое";
 - вы предпочитаете большие ножные зацепы маленьким промежуточным, даже если для этого потребуются приложить большие усилия или прыжок (Последняя - одна из самых распространённых ошибок начинающих клаймеров. Проблема ещё и в том, что на скалах вам будут встречаться целые маршруты с исключительно плохими зацепами под ноги.).

Работа над постановкой ног - процесс длительный и требует творческого подхода. Важно понять, что ноги значительно сильнее рук, и вы всегда должны пытаться перенести основную нагрузку с рук на ноги. Убедитесь также, что ваши туфли достаточно тесные, в противном случае, у вас не будет хорошего контакта с поверхностью стены.

Смотрите себе под ноги. Распространённая ошибка - судорожные поиски зацепов для рук. Это никогда не срабатывает и приводит к постоянным срывам. Расположитесь поудобнее на тех зацепах, что вы имеете, и спокойно рассмотрите ситуацию внизу, наверняка, там что-нибудь найдётся для следующего шага. Помните золотое правило: если нет ничего под руки, посмотри под ноги.

Не делайте высоких шагов без необходимости и достаточного навыка. Используйте промежуточные зацепы.

Верьте своим ногам. Очень многие (особенно на скалах) не доверяют покатым зацепам. Напрасно, они начинают работать, как только вы их нагрузите. Расслабленная нога соскальзывает с зацепы, перенесите вес тела на неё, и вы почувствуете, что стоите. Старайтесь полностью контролировать движения ног, делать точные шаги на зацепы. Не подволакивайте и не тащите ногу по поверхности стены. Чёткая работа ног особенно необходима на вертикали и нависании, грамотно располагаясь, вы сможете максимально разгрузить руки.

Попрактикуйте лазание без помощи рук по наклонной поверхности. В идеале, меняя угол наклона тренажёра, делая его более и более крутым. Необходимо также менять зацепы, начиная с очень хороших больших, постепенно переходя к покатым. Отрабатывайте высокий шаг, в том числе и на мелкие зацепы. Наилучший вариант - лазание длинных пологих маршрутов на скалах; в Крыму - это Крестовая, Болван, Крепость. Хотя булыганы в ближайшем лесу - тоже выход.

Попробуйте нагружать одну и ту же зацепу разными способами (различная постановка ноги, нагрузка с разным давлением, и т.д.), выберите оптимальный. Прислушивайтесь к своим ощущениям, запоминайте. Учитесь сидеть на зацепе без помощи рук. На вертикальном стенде выбираете большую зацепу с хорошей рабочей поверхностью, садитесь на неё, отпускаете обе руки. Хорошо бы при этом не почувствовать никакого дискомфорта от неустойчивости позиции.

Больше лазайте различных траверсов. Пройдя траверс в одну сторону, попробуйте вернуться. Очень эффективно: исключите из вашего хорошо знакомого разминочного маршрута все зацепы для ног. Используйте лишь рельеф и трение.

Очевидно, что все упражнения для постановки ног перечислить невозможно, это лишь некоторые из них. Главное понять, насколько грамотная работа ног облегчит вам нелёгкую скалолазную жизнь.

Автор: DaveMacLeod

Перевод: Татьяна Александрова, Екатеринбург, Mountain.RU

Материалы из опыта работы тренеров «Раздельные тренировки скалолаза»

Тренировка для лазания на трудность - это интересно. Тут я опишу свой старый подход к раздельным тренировкам в скалолазании. Я, было, хотел сказать, что не претендую на истину «в последней инстанции», но нет – я претендую! Я очень верю в эту свою методику, и она принесла мне пользу в своё время. Совсем не просто так тренироваться, но если твои результаты застряли, надо что-то делать, не так ли?

Идея в том, чтобы концентрировать и продвигать организм поочередно, в разных видах его деятельности, а потом соединить воедино достигнутое. Если заставлять тушку работать в разных режимах одновременно (сутки, двое), то тушка тебя не поймет, и будет просто пытаться выжить. Ты ведь знаешь о гиперкомпенсации, так? Можно почитать разные книги (у культуристов и штангистов есть очень хорошие разработки), но можно и просто представить себе процесс самому.

Организм - не компьютер, и действовать может только приблизительно, т.е. ты его ущемил (например сделал силовую тренировку), он потерял что-то (сахар порасходовал, толстые волокна в мышцах расщепились в каком-то количестве, воду потерял, и т.д.) и будет пытаться потери восполнить. Но он не знает точно, сколько ему надо, он стартанул и пытается прийти в норму, но где эта норма, он тоже не знает, поэтому он обязательно перевосстановится в определенном объеме. И будет это делать после разовой тренировки примерно сутки, максима двое, если ты в порядке, не болеешь и не ньюб.

А теперь представь, твой организм восстанавливает себя после силовухи, прошло уже полдня, он в самом разгаре процесса, восполнил сахар, воду и залечивает раны (кормит и сетапит новые тонкие волокна в мышцах, запоминает новое положение дел и т.л.). А ты ему бац, и предлагаешь новый режим (выносливость), он вынужден ослабить энергоснабжение мышц, и начать пичкать себя кислородом, чтобы разрушать лактат. И недовосстанавливает то, что должен перевосстановить! То есть ты не получаешь того, за что боролся день назад. Прямо как у Кэролла, бежишь, бежишь со всех ног, но остаешься на месте.

Так что делаем так.

Цель (лазание на трудность) огульно определяем как силовую выносливость. Т.е. нам надо 3 суперцикла как минимум - силовуха, выносливость, силовая выносливость. Внутри циклов концентрируемся, правильно питаемся, проводим ударные минициклы (сдвоенные тренировки).

Ключевые определения в силовых тренировках для скалолазания – «точность» и «предельная нагрузка в упражнении». Максимальное количество повторов упражнения СФП или подходов к болдеру без отдыха не должно превышать цифру 5! Идеал – цифра 1. Мечта – статическая предельная нагрузка. Но это нереально...

В случае болдеринга, конечно, надо быть очень внимательным и

опытным, и давать себе хорошо восстанавливаться, ибо мышцы задействуются все, и выделить разноплановые болдеринги очень непросто. Я советую силовые тренировки проводить в основном с помощью СФП, проще контролировать нагрузки и избирательно развивать нужные именно тебе группы мышц. Важно – баня в день отдыха, контрастный душ после тренировки. Питание – о, этого я тут не буду. Это сикред! Подробности – почтой...

1 неделя

Важно - определить максимальные показатели нагрузок, т.е. зафиксировать рекорды в упражнениях в первый день. Неделя вводная, нагрузки в упражнениях 90-95% от предельных зафиксированных.

1 день СФП или болдеринг, 2-3 часа, контрольная тренировка.

2 день отдых .

3 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

4 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

5 день отдых.

6 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

7 день отдых.

2 неделя

Базовая. Нагрузки в упражнениях 100% от предельных зафиксированных.

1 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

2 день отдых.

3 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

4 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

5 день отдых.

6 день отдых.

7 день контрольная тренировка, фиксируем новые рекорды в упражнениях.

3 неделя

Углубляющая, нагрузки в упражнениях 100-105% от предельных зафиксированных, важно отслеживать уровень нагрузки и успевать его поднимать.

1 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

2 день отдых.

3 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

4 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

5 день отдых.

6 день отдых.

7 день контрольная тренировка.

4 неделя

Стабилизирующая, нагрузки в упражнениях 100-105% от предельных текущих, важно отслеживать уровень нагрузки и успевать его поднимать.

1 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

2 день отдых.

3 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

4 день отдых.

5 день СФП или болдеринг, 2-3 часа.

6 день отдых.

7 день контрольная тренировка (все записываем и архивируем).

5 неделя (выводящая и переходная)

1 день отдых.

2 день отдых.

3 день трудность или болдеринг, 2 часа, неинтенсивно, познавательно.

4 день выносливость 1 час (только бег или вело, исключительно в кровеносных целях, неинтенсивно).

5 день отдых.

6 день выносливость 2 часа (лазание, простые и средние трассы, отдых после каждого подхода не менее 15 минут ИЛИ бег или вело, исключительно в кровеносных целях, неинтенсивно).

7 день отдых.

Суперцикл номер 2 (выносливость) 3 недели

Микроцикл в тренировке на выносливость определим так:

Упражнение = 1 подход по 20-30 минут лазания. Между упражнениями отдых или 20-30 минут, до 100% восстановления. За тренировку можем успеть сделать 3-4 подхода.

Более 30 минут, думается, нецелесообразно, можно попробовать усложнить трассу. Но цель тренировки на выносливость – не погоня за рекордами, а тщательная тренировка способностей кровеносной системы и мышц в плане обработки кислорода. И, конечно, происходит подхват организмом новых возможностей мышц после силового суперцикла. Так сказать, прописка. Питание – ууу, да чего тут трудного, белки-углеводы, до тренировки не кушать... Всё - почтой...

1 неделя

Важно - определить максимальные показатели нагрузок, т.е. определить, сколько ты можешь лазить траверсом или по трассе непрерывно. Лазаем туда и обратно, не опускаясь на землю, в нормальном темпе, ни в коем случае не замедленно!!! Уровень трассы определяем в 66% от максимального редпойнта – не спорить! - это все примерно и индивидуально. Т.е. если ты лазил в районе 8а, тебе надо для выносливости ровную халявную трассу в районе 6а. Если ты можешь просуществовать на ней в районе 20 минут в первый день – окей, годится. Важно – не вставать для восстановления на трассе, а поддерживать более-менее ровный темп. Ключевое определение для тренировок на выносливость лазанием - «более-менее».

1 день выносливость, 2 часа, контрольная тренировка.

2 день выносливость, 3 часа.

3 день отдых.

4 день выносливость, 3 часа.

5 день выносливость, 3 часа.

6 день выносливость, 3 часа.

7 день отдых.

2 и 3 неделя (одинаковые)

1 день выносливость, 3 часа.

2 день выносливость, 3 часа.

3 день отдых.

4 день выносливость, 3 часа.

5 день выносливость, 3 часа.

6 день выносливость, 3 часа.

7 день отдых.

Суперцикл номер 3 (силовая выносливость, ура!!!) 3 недели

Микроцикл в тренировке на силовую выносливость определим так: Упражнение = 3 подхода на трассу в 90-95% от максимального редпойнта. Между упражнениями отдых 3-5 минут, трассы предпочтительно менять, т.е. одно упражнение делаем на одной трассе, следующее на другой. Онсайты и флешы – долой, всё потом... За тренировку можем успеть сделать 3-4 упражнения. Можно болдеринг, на уровне пролезаемого, непредельного, очень интенсивно. Между попытками отдых до минуты, не более.

Питание – слабое, до умеренного, белки кушаем только до тренировки... Всё - почтой...

1 неделя

Мало трасс, накрути себе сам! Если ты лазил в районе 8а, тренируйся на знакомой (или своей) 7с. Срывы и обломы не пугают – главное грести повыше. Очень важно при этом концентрироваться еще и на технике. Ключевое определение для тренировок на силовую выносливость - «интенсивность». Будешь сильно уставать.

1 день силовая выносливость, 2 часа, контрольная тренировка.

2 день силовая выносливость, 2 часа.

3 день отдых.

4 день силовая выносливость, 2 часа.

5 день силовая выносливость болдеринг, 2 часа.

6 день отдых.

7 день силовая выносливость болдеринг, 2 часа.

2 и 3 неделя одинаковые

1 день силовая выносливость, 2 часа.

2 день отдых.

3 день отдых.

4 день силовая выносливость, 2 часа.

5 день силовая выносливость болдеринг, 2 часа.

6 день отдых.

7 день силовая выносливость болдеринг, 2 часа.

Ну вот, такое у меня видение. Уточню – описан не способ тренироваться постоянно, это лишь методика, направленная на выведение организма с плато. В основном. Но её элементы употребляются и в нормальном процессе тренировок. Здесь – только идея и методика разделения тренировок.

Некоторые моменты, касающиеся питания

У меня принцип был такой:

1. Силовуха - нужны белки, немного жиров, растительных лучше. При этом ты ведь качаешься максимальными нагрузками, чтобы росла сила, а не масса! Поэтому жиры надо не исключать, а то будут травмы, так? Так. Но - вот самый корень подхода - ты сделал силовую тренировку, и организм будет хотеть отыграться. Поэтому после силовой тренировки - белки исключить!!!!

Только углеводы и питье. Часов на 10, как раз вечер и ночь, если вечером тренироваться. А вот с утра и в день отдыха белки животные и например масло растительное включаем. Надо. То есть мы недодаем строительного материала мышцам, они не растут, но мы заваливаем их энергией.

2. Выносливость - тут попроще, тут надо кушать углеводы постоянно, а белки и жиры постараться убрать. Но вот мое мнение такое, что до тренировки не надо много есть. Лучше после и полегче. Чтоб организм не отвлекался во время тренировки от основных целей. Тут рулят макароны и выпечка. На них можно протянуть вообще-то все три недели.

3. А вот при силовой выносливости - тут конечно дело непростое. Тут надо кушать всё, и обязательно белков с жирами (чуть) кидать в топку и после тренировки немного. А то полетят и кожа и связки. Главное не перебрать.

Но когда тренировки очень интенсивные, надо питаться. Хотя опять же макароны и быстрая энергия рулят.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении соревнований по скалолазанию

(обозначение, номер)

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с правилами соревнований по скалолазанию.
- 1.2. Участник обязан ознакомиться с данной инструкцией.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении соревнований должна соблюдаться программа соревнований и установленный регламент.
- 1.3. При участии в соревнованиях возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при срыве
 - растяжения
- 1.4. Участники соревнований должны быть в спортивной одежде и специальной обуви и обеспечены необходимым исправным страховочным снаряжением.
- 1.5. При проведении соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах и растяжениях.
- 1.6. Участники соревнований обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с участниками соревнований руководитель команды обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе соревнований руководитель и участники должны соблюдать правила проведения соревнований по скалолазанию, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости,

подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований:

- 2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- 2.2. Проверить надежность страховочного снаряжения, оборудования, безопасность построения трасс.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.
- 2.4. Обследовать трассы и подписать акт сдачи трасс.
- 2.5. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требование к страховочному снаряжению:

- 3.1. Снаряжение должно быть сертифицировано.
- 3.2. Страховочные веревки, карабины, страховочные системы (беседки) должны быть отмаркированы с указанием даты изготовления.
- 3.3. Снаряжение должно пройти внеплановый осмотр.

4. Требования безопасности во время соревнований:

- 4.1. Начинать соревнования только по команде главного судьи соревнований.
- 4.2. Строго выполнять правила проведения соревнований.
- 4.3. Строго соблюдать дисциплину.
- 4.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 4.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, судейской коллегии.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При возникновении неисправности страховочного снаряжения и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом администрации учреждения. Соревнования должны возобновиться только после устранения неисправности или замены страховочного снаряжения и оборудования.
- 5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать участников соревнований и судей из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании соревнований:

6.1. Проинформировать судейскую коллегию об убытии с места проведения соревнований.

6.2. Убрать в отведенное место страховочное снаряжение и спортивное оборудование и провести влажную уборку спортивного зала.

6.4. Тщательно проветрить спортивный зал.

6.5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Сокращенный словарь терминов

Беседка, обвязка - страховочный пояс .

Боулдеринг - вид соревнований. Короткие су пер сложные трассы протяженностью не более 5 метров (6-8 перехватов) Приоритетное лазание с гимнастической страховкой.

Бонус - промежуточный финиш на коротких су пер сложных трассах.

Булинь - вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке.

Выкат (накат) - способ с помощью которого необходимо встать на зацеп.

Дюльфер - вид спуска. Лезущий спускается с маршрута с помощью перильной

веревки и спускового устройства определенным способом.

Спусковуха, восьмерка - приспособление для спуска по веревки и страховки напарника.

Веревка - используется для страховки. Диаметр 10-12 мм. прочность при рывке от 1000 до 1500кг.

Восьмерка - вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке

или к чему либо.

Зацеп - выступ в скале за который можно взяться или поставить ногу.

Караван - разъемное металлическое кольцо, по средствам которого веревка соединяется с крюком, с беседкой.

"Колбаса" - вид спуска. Страховующий спускает лезущего самостоятельно, лезущий бездействует.

Крюк, шлямбур - металлическое приспособление для забивания в скалу при организации страховки.

Кисет, мешочек - небольшой мешочек для магнезии, который привязывается на спине к поясу.

Магнезия - спортивный порошок, используется для того чтобы не проскальзывали руки на зацепах.

Микруха, подхват, щепок - виды зацепов по их видам нагрузки.

Маркировка - 1. сматывание веревки различными способами

2. Ограничительные линия на скальных трассах за которые нельзя вы лазить.

Рекомендации по проведению теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания .

Рекомендации по проведению воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором учреждения, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе,

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-

тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, культпоходы на выставки, театры и кино;
- оформление стендов и газет;
- создание галереи спортивных достижений.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями и оценками соперников учащимися во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

Рекомендации по проведению восстановительных мероприятий

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре

группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла (табл. 26).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл. 26).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.