

Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС
Протокол №4 от 24.08.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составившего программу:
Данилюк Полина Гумаровна

пгт. Пойковский
2024– 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Скалолазание – самостоятельный вид спорта, вышел из альпинизма, и долгое время был неразрывно связан с ним. 1947 считается годом рождения спортивного скалолазания. Появившись более 50 лет назад в России, этот увлекательный, зрелищный, красивый вид спорта популярен ныне во многих странах мира. Скалолазание вышло на мировую арену, идет подготовка на статус «Олимпийского вида спорта».

Занятие скалолазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противостоять не только физической силой, но и свой интеллект. Скалолазание развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием.

Дополнительная общеобразовательная программа «Начинающие скалолазы» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

–Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

–Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

–Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

–«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения от 09.11.2018 г. № 196.»

–ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительном образовании в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1» пгт. Пойковский.

–Примерная программа «Скалолазание» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ М., Советский спорт, 2006 г.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на совершенствование детьми навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Актуальность данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, организация и проведение соревнований.

Новизна программы состоит в том, что обучение навыкам скалолазания осуществляется как на естественном рельефе, так и в профессионально оснащенном скальном зале (скалодроме), где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Отличительная особенность данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в спортивном объединении, на отдельных мероприятиях учреждения и на участии в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам (клубы спортивного туризма и скалолазания).

Программа «Скалолазание» реализуется в МОБУ «СОШ №1» на школьном скалодроме, с использованием существующих в округе скалолазных, а также естественных рельефах Свердловской области (скала «Семь братьев», «Чертово городище»)

Программа «Скалолазания» содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах подготовки: по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам.

Учебные группы комплектуются согласно положению МОБУ «СОШ №1» по заявлениям учащихся и возрасту детей. Рекомендуемое количество учащихся в группе 10-15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Педагогическая целесообразность данной общеобразовательной программы заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования, спортивные сборы), осваивают туристский быт (постановка лагеря, приготовление питания); оказание первой медицинской помощи; воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Возраст воспитанников - 12-17 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость групп - 10-16 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая, индивидуальная.

Срок реализации – 1 год.

Общее количество часов в год – 76 часов.

Количество занятий в неделю – 1 раз 2 часа.

Продолжительность занятия – 2 занятия по 45 минут с 15-минутным перерывом.

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

1. Ознакомить с историей скалолазания в России, снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.
2. Обучить приемам страховки и самостраховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.
4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям.

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: - восприятие (целостность и структурность образа), - внимание (концентрация и устойчивость), - память (зрительная и кинематическая), - мышление (пространственное и креативное).

2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Воспитать трудолюбие и волевые качества.
4. Сформировать стойкий интерес к скалолазанию.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся *будут знать*:

- получают знания (будут знать) по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.

будут уметь:

- применять на выездах знания, умения, навыки начальной туристской подготовки;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

будут сформированы:

- первоначальные представления о значении скалолазания как средство укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- устойчивая осознанная мотивация к занятиям спортивным скалолазанием;
- новые приёмы и способы лазания;
- навыки лазания на естественном и искусственном рельефе.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.	1	1	-	Входной контроль
2.	Правила соревнований.	1	1	-	Текущий контроль
3.	Виды соревнований по скалолазанию.	1	1	-	Текущий контроль
4.	Морально-волевые качества спортсмена.	1	1	-	Текущий контроль
5.	Снаряжение скалолаза.	1	1	-	Текущий
6.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	Текущий контроль
7.	Планирование тренировочного процесса.	1	1	-	Текущий контроль
8.	Гигиена, режим, питание спортсмена.	1	1	-	Текущий контроль

9.	Основы техники лазания.	1	1	-	Текущий контроль
10.	Основы психологической подготовки спортсмена.	1	1	-	Текущий контроль
11.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	5	-	5	Предварительный Текущий Итоговый
12.	Общая физическая подготовка.	12	-	12	Предварительный Текущий Итоговый
13.	Специальная физическая подготовка.	12	-	12	Предварительный Текущий Итоговый
14.	Совершенствование техники лазания на трудность.	14	-	14	Предварительный Текущий Итоговый
15.	Совершенствование техники лазания на скорость.	14	-	14	Предварительный Текущий Итоговый
16.	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Итоговый
17.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	5	-	5	Предварительный Текущий Итоговый
Итого		76	10	66	

Основное содержание.

1. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой. Естественные виды опасности на скалах. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей.

2. Правила соревнований

Участники соревнований. Трассы соревнований. Зона изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников. Определение результатов.

3. Виды соревнований по скалолазанию

Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе. Соревнования по скалолазанию проводятся личные и лично-командные по следующим видам:

Соревнования на трудность:

- а/ индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,
- б/ «болдеринг» - серия коротких трудных трасс,
- в/ «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

Соревнования на скорость с верхней страховкой:

- а/ индивидуальное лазание,
- б/ парная гонка.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

Правила соревнований по скалолазанию

4. Морально-волевые качества спортсмена

Волевые усилия при напряжении внимания. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление. Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности. Волевые усилия, необходимые для подготовки к старту. Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

5. Снаряжение скалолаза.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы. Страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Маркирование веревок. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина. Применение страховочного оборудования.

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний.

7. Планирование тренировочного процесса.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Задачи и содержание годичного цикла. Специфика годичных циклов тренировки спортсменов скалолазов в связи с двумя соревновательными видами: на естественном и искусственном рельефах. Недельный цикл тренировки. Спортивный дневник. Особенности тренировочного процесса в подготовительном, переходном и соревновательном периодах.

8. Гигиена, режим, питание спортсмена.

Гигиена на сборах и соревнованиях. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Составление меню и раскладки на сборы. Мышцы, их строение и взаимодействие. Органы дыхания и обмен веществ. Дыхание в процессе занятий спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Водные процедуры как средство восстановления.

9. Основы техники лазания.

Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания на потолке.

Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга – первенство области, России, мира.

10. Основы психологической подготовки спортсмена.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- **Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- **Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

11. Страховка, самостраховка, работа с веревкой.

Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка способом «коромысло». Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки.

12. Общая физическая подготовка.

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом.
б) подтягивание обратным средним хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
б) подтягивание обратным узким или широким хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову
б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом
б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. Количество повторений в подходе зависит от Ваших возможностей и цели. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

1. Подтягивания на перекладине.

Не секрет, что целью тренировок силы рук на перекладине для большинства скалолазов является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо поставленной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе вместо того, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о вкладе каждой из этих составляющих в конечный результат - пролезаемость.

При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

1. Подтягивание обычным хватом. Браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать ее всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Такой хват наиболее приближен к возможному при лазании. Подтягиваться следует широким (руки на максимальной ширине), средним (на ширине плеч) и узким (кисти касаются одна другой) хватом.

2. Подтягивание обратным хватом. Те же упражнения, что и для прямого хвата.

3. Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине. Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.

4. Подтягивание широким хватом за голову.

Теперь более подробно остановимся на каждой группе упражнений.

1. Статические подтягивания на двух руках. Самым простым и популярным упражнением для тренировки силы рук и спины являются подтягивания. Однако даже это известное упражнение можно выполнять по-разному, добиваясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений – статические подтягивания. В этом случае упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

б) Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. Руки сгибаются сначала движения, корпус при этом надо сохранять максимально вертикально, не отводя плечи назад. Плечи двигаются вертикально вверх. При таких подтягиваниях максимально нагружаются мышцы рук, а не спины.

б) Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. В первой фазе движения вы поднимаете тело вверх, не сгибая при этом руки. При этом сильно нагружаются мышцы спины, плечи двигаются вверх и назад. Во второй фазе вы "доподтягиваетесь" уже со сгибанием рук. Таким образом, получается, что ваши плечи как бы описывают полукруг. При выполнении таких подтягиваний максимально работают мышцы спины.

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысла выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц – подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз. Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант – переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже.

Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд – все зависит от того, какую цель вы преследуете).

2. Динамические подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей:

б) Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх.

в) Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

3. Асимметричные подтягивания. Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

4. Разноуровневые подтягивания. Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать Разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживаться за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно брать одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

5. Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки – это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

6. “W” Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10 с отдых, затем - 4, 10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10 с отдых, 3 раза и так до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и т.д. Рекорд по максимальному количеству подтягиваний среди украинских скалолазов принадлежит Паукаеву и Стенковому - "W" с 10. Общее количество подтягиваний при "W" с 2-х - 8, с 3-х - 19, с 4-х - 38, с 5-ти - 53, с 6-ти - 76 и т.д. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

2. Фиксации

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

1. Одиночные фиксации. При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя). Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

2. Серия фиксаций. При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях по 7-10 секунд. Идеально будет если кто-либо будет отсчитывать время и говорить вам каждый раз в каком положении фиксироваться (случайных выбор порядка).

3. Серия фиксаций с подтягиваниями. Это упражнение из книги “Как пролезть 5.12”. Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, спускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

3. Упражнение с кистегрузом.

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги.

Упражнение. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Заменить кистегруз может заменить диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

4. Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.

Отжимания выполняются в нескольких вариантах расположения рук: узкий, средний и широкий. Кроме того, в зависимости от поставленной цели меняется способ постановки рук (на кулачках, на ладонях, пальцами вовнутрь или наружу), высота опоры, темп выполнения упражнения и интервалы отдыха.

13. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа. Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

А) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

Б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше, не становясь на пол.

В) упражнения на доске только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья.

2. Упражнения на турнике.

1. Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. Перекаты ("Крокодилчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот. Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

4. Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

5. Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного вися и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием.

Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, поэтому не рекомендуется выполнять его людям со слабым сердцем и гипертонической болезнью любой степени.

3. Упражнение для мышц ног.

1. Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками.

2. "Зашагивания": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъема на ногу.

3. **"Выпрыгивания"**. Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

4. **Прыжки в глубину** выполняются с высоты от 20 до 60 – 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

5. **Приседания с отягощением**. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

6. **"Волчий шаг" и "кошачий шаг"**. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

7. **Упражнение "мячик"**. Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром – как ведение мяча в баскетболе.

8. **Упражнения для сгибателей ног.**

А) Лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

Б) И.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога – на опоре высотой от 20 до 40 – 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

В) Стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

4. **Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.**

А) В вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

Б) Поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

В) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

Г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула, рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

А) Лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперед руками. II-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперед.

Б) Тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без того нелёгкой жизни спортсменов, можно подложить под бедра мат или любой мягкий предмет.

В) И.п. – основная стойка, в каждой руке – отягощение. Наклон вперед и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

5. **Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.**

А) И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами – надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

Б) Подтягивания из вися со сменой темпа.

В) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

Г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

6. **Упражнения на рукоходе.**

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения.

А) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

Б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

II. Тренировка выносливости

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание

2. Приседания на одной ноге

3. Сгибание-разгибание туловища, сидя ноги закреплены

4. Отжимание от пола

5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены
7. Подтягивание узким или широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

III. Тренировка ловкости

Ловкость включает в себя несколько составных частей:

- межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений),
- растяжка и гибкость,

1. Растяжка.

Помимо всем известных упражнений, таких как всевозможные наклоны, махи и вращения руками и ногами, вращения головой и туловищем, можно рекомендовать несколько упражнений, действующих изолированно на определенные участки суставно-связочного аппарата.

1. Шпагат продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления осязаемой боли в связках.

2. Растягивание приседаниями. Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и приседать до максимально возможного уровня. То же ступни расположены боком.

3. Растягивание репшнуром или с помощью партнёра. Для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петлей для ноги на одном конце и рукояткой на другом. Перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, и тяня рукой поднимать ногу как можно выше. То же нога в сторону.

4. Растягивание ног и спины. Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены.

5. "Лягушка" или "бабочка". Лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и возможно ближе к телу. Надавливая руками на колени опускать их к полу. Растяжка с помощью напарника лёжа на спине более эффективна, чем сидя.

6. "Мостик". Стать спиной к шведской стенке (хуже – к стене) на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться. Начинаящим здесь нужна страховка!

7. Растягивание рук и спины. Сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки.

Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5 – 7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

2. Тренировка координации движений.

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений. Из них можно предложить:

1. "Таблица". Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Лучше сделать 4 таблицы – для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 – для левой ноги, 3 – для правой ноги, 4 – под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 – 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

А) участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

Б) напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2	20	12	8	21
6	18	13	4	7
11	3	9	15	19
17	1	16	5	10

Размер ячеек от 5×5 см до 15×15 см – чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

2. "Найди зацепку". Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1-3 секунд смотрит на расположение зацепов перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

3. Упражнения на равновесие.

1. Ходьба по туго натянутому тросу. Стальной трос, диаметром 5 – 12 мм натягивается на высоте 30 – 50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперёд, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.

2. Ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросике.

3. Лазание по пологим скалам (лестницам, скалодромам) без использования рук.

Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

IV. Построение тренировки.

Выбор правильного режима тренировки зависит от многих факторов, например, от возможностей вашего организма, частоты тренировок на скалах или искусственном скалодроме и др. Наиболее часто применяется система 2+1, т.е.

1-й день лазание.

2-й день упражнения для развития общей силы (1-я неделя турник, 2-я неделя тренажер).

3-й день отдых и растяжка.

Если у Вас нет возможности часто тренироваться на скалах или искусственном скалодроме, тогда применима следующая схема:

1-й день упражнения для развития общей силы (турник, рукоход).

2-й день упражнения на домашнем тренажере.

3-й день отдых и растяжка.

Если Вы очень хорошо физически подготовлены и есть такая возможность, то можно следовать другой схеме:

1-й день лазание и упражнения для развития общей силы.

2-й день лазание и упражнения на домашнем тренажере.

3-й день отдых и растяжка.

Выбор интенсивности того или иного тренировки сугубо личное дело и зависит от функциональных возможностей организма. Важно чутко прислушиваться к своему телу, не давать ему поблажки, если оно ленится, но и щадить его при появившихся признаках перетренированности. Перетренированности ни в коем случае нельзя допускать, потому что это не только может нанести серьезный вред организму, но и отбросит Вас далеко назад.

Совместно с тренером желательно составить для себя приблизительный график интенсивности нагрузок в недельном и месячном циклах, с учетом своих возможностей и физического состояния, чередуя интенсивное лазание с интенсивной физической подготовкой. К примеру, 2-х недельный цикл:

Пн. лазание, интенсивность средняя.

Вт. упражнение на турнике, интенсивность максимальная.

Ср. отдых.

Чт. лазание, интенсивность максимальная.

Пт. упражнения на домашнем тренажере, интенсивность минимальная.

Сб. отдых.

Вс. лазание, интенсивность средняя.

Пн. упражнения на турнике, интенсивность средняя.

Вт. отдых.

Ср. лазание, интенсивность максимальная

Чт. упражнение на домашнем тренажере, интенсивность максимальная

Пт. отдых

Сб. лазание, интенсивность средняя

Вс. упражнение на турнике, интенсивность минимальная

И.т.д.

Важно правильно подобрать для себя чередование интенсивности тренировок, но за максимальной интенсивностью должна следовать тренировка с меньшей и наоборот. Полезно также раз в месяц отдыхать (активно!) 2-3 дня подряд, это приведет организм в фазу сверхвосстановления (суперкомпенсации) и может дать толчок к качественному скачку. Может оказаться полезным (не чаще одного раза в квартал) на неделю прекратить физическую подготовку и заниматься только лазанием, или наоборот. В случае явного застоя роста физической силы можно на две-четыре недели вообще не заниматься физической подготовкой, а только лазанием и наоборот.

По мере роста опыта можно перейти к схеме 3+1:

1-й день лазание, домашний тренажер

2-й день лазание

3-й день физическая подготовка

4-й день растяжка и отдых

Или

1-й день лазание

2-й день физическая подготовка

3-й день лазание домашний тренажер

4-й день растяжка и отдых

Перед началом каждой тренировки необходимо тщательно размяться и растянуться, а в конце лазания полезно сделать один подход медленного подтягивания.

В заключении следует добавить, что цель выполнения данных упражнений – увеличение вашей физической силы, выносливости, координации и растяжки, которые, в свою очередь, дадут Вам новые возможности при лазании. Однако, чрезмерное увлечение физической подготовкой, особенно с отягощениями, негативно отражается на развитии техники лазания.

Кроме того, стоит лишний раз напомнить, что лучшим способом тренировки для лазания является само лазание.

15. Совершенствование техники лазания на трудность

Перед лазанием на трудность разминка на простом рельефе (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту), на равновесие, гибкость, придумывание различных вариантов. Перед каждым подходом изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами нормальное, зацепы

сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается. Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой. Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания учиться принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Режим работы на трудность:

1. Надо стремиться к увеличению пауз отдыха.
2. При лазании стараться чаще использовать нижнюю страховку (хотя бы прощелкивание в карабин куска веревки 5 м).

Критерии создания трудности трассы:

1. Крутизна трассы, участка.
2. Размер зацепов.
3. Трение.
4. Расстояние между зацепами.
5. Характер зацепов.
6. Расположение зацепов относительно друг друга.

Виды тренировочных занятий в лазании на трудность:

Соревновательная тренировка.

2-3 подхода. Время подхода 6-12 мин, новая трасса, изучение, запоминание, разминка перед подходом должна отражать вид предстоящей работы, мысли о способе прохождения трассы. После подхода заминка, легкое лазание, самомассаж. Отдых между подходами от 20 мин до 1 часа.

Выносливость, трудность. Лазание по трудным и средней трудности трассам 25-40 мин, 2-3 подхода. Отдых между подходами 25-40 мин.

Тренировка отдельных силовых выходов. Много коротких трудных выходов (от 10 до 20). Время работы 3-4 мин. без отдыха на одной трассе. Отдых между трассами 3-4 мин.

Восстановительная тренировка. Проводится после соревнований, болезни, большой нагрузки. Легкое лазание 30-60 мин, интенсивность 120-140 ударов в минуту. Для второго года обучения увеличивается сложность трасс и интенсивность тренировки.

Круговая тренировка для развития выносливости и совершенствования технических приемов. ЧСС при круговой тренировке 110-130 ударов в мин. Время работы на точках 2,5-4 мин. Время на переход 30 сек. Для обеспечения эффективности и безопасности тренировки используется тренажерный комплекс (искусственные скалы) или естественные скальные стены, страховочные системы (обвязка) для спортсменов, веревка, карабины, оттяжки и тормозные устройства для страховки скалолаза, скальные туфли, мешочки с магнезией.

16. Совершенствование техники лазания на скорость.

Методика освоения и совершенствования технических приемов.

Спортсмен должен хорошо представлять себе сущность каждого элемента, который он отрабатывает. Чтобы успешно овладеть техникой свободного лазания, необходимо знать особенности использования различных опор (зацепов), способы преодоления наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Каждое сложное движение перед тем, как его совершить, следует осмыслить. Такой подход к делу с первых дней тренировок в дальнейшем поможет быстрее изучить, запомнить и использовать способы прохождения сложных участков соревновательных трасс.

Учебная задача должна быть посильной. Обязательно зрительный контроль. Работа ног – основа техники. Правильно располагаться на опорах. Постоянно расширять арсенал технических приемов. Техника ориентирования.

Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Перед тренировкой на скорость – обязательно разминка, включающая в себя скоростно-силовые упражнения (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту). Количество подходов при

лазании на скорость от 3 до 8 в зависимости от поставленной задачи. Отдых между подходами 15-20 мин. Число повторений в подходе – до снижения скорости прохождения трассы.

Перед каждым подходом к новой трассе обязательно изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. После первого подхода сравнить время мысленного прохождения и реальное время, затраченное на трассу. Проанализировать ошибки перед следующим подходом. Трассы на скорость менять через 1-2 тренировки.

Для лазания на скорость необходимо следующее снаряжение: индивидуальная страховочная система, карабины, веревка, тормозное устройство для страховки, скальные туфли, мешочек с магнизией.

16. Выполнение контрольных нормативов.

Один раз в четверть сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные требования для разрядников по скалолазанию

Норматив	III	II	I	КМС	МС
Подтягивание (раз)	8	12	16	20	30
Блок на 2-х руках под углом 45° (сек)	30	45	60	90	120
Блок на 1-й руке под углом 45° (сек)	-	-	10	20	30
Вис на 2-х руках 180°	60	120	180	240	360
Вис на одной руке	20	40	60	120	1809
Пресс, ноги под углом 90° (сек.)	5	10	20	30	45
Пресс, поднос ног к перекладине (раз)	5	10	20	30	50
Отжим (раз)	15	30	40	60	100
Пистолет на одной ноге (раз)	20	30	40	60	80
Равновесие на тумбе (сек.)	10	30	60	120	180

17. Обучение планированию схем трасс. Построение трасс разной сложности.

Цели и задачи обучения подготовки трасс: понятие трассы, правила построения трасс, виды трасс: трассы на скорость, на трудность, обеспечение безопасности при работе на тренажерах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажерах во время монтажа, демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепов и способы их изготовления. Крепкие приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс.

Формы аттестации.

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение №1)

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса.

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов (Приложение к №2).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) по предмету и в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов, выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице (Приложение 3,4) По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Перечень диагностических методик.

- Организационный/подготовительный/ - определяются цели, объекты, направления;
- Практический (диагностический) – выбор инструментария;
- Универсальные способы отслеживания результатов:

- анкетирование,

- тестирование,

- соревнования на трудность по дисциплине скорость,

- соревнования на трудность по дисциплине трудность,

- соревнования на трудность по дисциплине боулдеринг

- Аналитический – обработка и систематизация информации.

Информацию лучше накапливать в форме таблиц, диаграмм.

Проводя педагогическую диагностику важно зафиксировать:

-какие изменения произошли с обучающимся в процессе обучения;

- как изменяется его понимание требований, предъявляемых к нему по освоению программы;

- в какой помощи педагога он нуждается.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются: Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной программе.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет. Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов (Приложение к №2).

Итоговый контроль – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Формы проведения: соревнование, сдача нормативов по общей физической подготовке и контрольных нормативов навыков скалолазания, выполнение узлов (Приложение к № 3,4).

Условия реализации:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- необходимое количество часов.

материально-техническое оснащение:

- скалолазный тренажер;
- веревки основные 10-12 мм;
- беседки (страховочный пояс);
- сменные зацепки для скального тренажера;
- оттяжки с карабинами;
- спортивные маты.

инструменты, приспособления и материалы:

- мешочки для магнезии;
- магнезия;
- скалолазные туфли

методическое обеспечение:

- схемы эталонных трасс;
- стенд с узлами;
- дидактические карточки;
- научная и специальная литература;
- раздаточный материал;
- видеозаписи.

кадровое обеспечение:

педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

Особенности методики обучения. Методические материалы.

Основные принципы при обучении детей скалолазанию.

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы:

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание, выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.
- Принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.
- Принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).
- Принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности.
- Принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.
- Принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребенка.

Особенности обучения.

Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий скалолазанием в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» учащихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам. Занятия по скалолазанию реализуется не только в МОБУ «СОШ №1» на школьном скалодроме, а также естественных рельефах Свердловской области (скала «Семь братьев», «Чертово городище»). И в летний период на тренировочном сборе в Майкопском районе в лагере «Горный».

Методы обучения:

В процессе реализации программы используются следующие методы:

Специфические методы

- Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий.
- Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий.
- Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий.

Общепедагогические методы.

- Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий.
- Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фотовидеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.

Образовательные технологии:

Для решения заданных образовательных задач я применяю современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей;
- технология физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью (спорт для отдыха);
- игровая и соревновательная технологии;
- личностно-ориентированная технология;
- педагогическая технология «Педагогика сотрудничества».

Основная форма учебно-воспитательного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Схема построения занятия.

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия по теме представлены в таблице 1.

Таблица 1

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Обеспечение мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами сформулируют цель учебного занятия
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности

Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия к системе	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

Методические материалы

• Методические рекомендации

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения. При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов. Правильная постановка ног. Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее. На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала, и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку. Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках. На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами». На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу. Положение центра тяжести. При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем мен

- **Методические разработки.**

- разработка воспитательного мероприятия «Соревнования по скалолазанию "Фестиваль боулдеринга";
- разработка презентации «Развитие скалолазания ХМАО-Югре Скалодромы ХМАО-Югры»;
- разработка презентации «Развитие скалолазания в России. Скалодромы России»;
- разработка презентации «Узлы, используемые в альпинизме»;
- изготовление стенда «Узлы»
- разработка сценария мероприятия «Мама, папа и я скалолазная семья».
- разработка сценария «Скалолазное состязание»
- разработка методички: «Упражнения по скалолазанию в игровой форме для учебных групп начальной».

- **Аудиотека:**

Аудиотека с информацией под музыку: подвижные игры под музыку, пальчиковые игры, музыка на расслабление, гимнастика для ног, стихи про горы, стихи про дружбу, сборник песен В. Высоцкого, звуки природы и животных, музыка для проведения соревнований.

- **Видеотека:** видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

Календарный учебный график.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.	Беседа	Предварительный	1		
2.	Правила соревнований.	Беседа	Текущий	1		
3.	Виды соревнований по скалолазанию.	Беседа	Текущий	1		
4.	Морально-волевые качества спортсмена.	Беседа	Текущий	1		
5.	Снаряжение скалолаза.	Практическое	Текущий	1		
6.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	Текущий	1		
7.	Планирование тренировочного процесса.	Беседа	Текущий	1		
8.	Гигиена, режим, питание спортсмена.	Беседа	Текущий	1		
9.	Основы техники лазания.	Практическое	Текущий	1		
10.	Основы психологической подготовки спортсмена.	Беседа	Текущий	1		
11.	Выполнение контрольных нормативов.	Беседа	Текущий	1		
12.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	Практическое	Текущий	1		
13.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
14.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
15.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		

16.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	Практическое	Текущий	1		
17.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
18.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
19.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
20.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Предварительный	1		
21.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	Практическое	Текущий	1		
22.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
23.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
24.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1 1		
25.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
26.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
27.	Выполнение контрольных нормативов.	Практическое	Текущий	1		
28.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
29.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
30.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	Практическое	Текущий	1		
31.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
32.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
33.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	Практическое	Текущий	1		
34.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
35.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
36.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
37.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Предварительный	1		
38.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	Практическое	Текущий	1		
39.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
40.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
41.	Выполнение контрольных нормативов.	Практическое	Текущий	1		

42.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
43.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
44.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
45.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
46.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
47.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
48.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой.	Практическое	Текущий	1		
49.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
50.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	Практическое	Текущий	1		
51.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Предварительный	1		
52.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
53.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
54.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
55.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
56.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
57.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
58.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
59.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
60.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	Практическое	Текущий	1		
61.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
62.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
63.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
64.	Совершенствование техники лазания на скорость. Итоговая аттестация.	Практическое	Текущий	1		
65.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
66.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		

67.	Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
68.	Планирование схем трасс. Построение трасс разной сложности.	Практическое	Текущий	1		
69.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
70.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
71.	Совершенствование техники лазания на скорость.	Практическое	Текущий	1		
72.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
73.	Выполнение контрольных нормативов.	Практическое	Итоговый	1		
74.	Общая физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
75.	Специальная физическая подготовка.	Практическое	Текущий	1		
76.	Итоговое занятие. Совершенствование техники лазания на трудность.	Практическое	Текущий	1		
Всего		76				

Литература

Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
7. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Для обучающихся:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 – 2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Фис, 1987. – 256 с.
3. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство спорта РФ
3. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России
4. <http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме
5. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании

(Приложение 1)

Входная диагностика обучающихся.

Форма проведения – сдача нормативов по общей физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за не выполнение норматива – 0 баллов.

Возраст	Общая физическая подготовка							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
	м	д	м	д	м	д	м	д
10	7	8	50	60	12	8	4	3
11	8	10	60	70	14	10	5	4
12	9	12	70	80	16	12	6	5
13	10	14	75	90	18	14	7	6
14	11	16	85	100	20	16	8	7
15	12	18	90	110	22	18	9	8
16	13	20	95	130	24	20	10	9
17	14	22	110	135	26	22	11	10

(Приложение

2)

Промежуточная аттестация обучающихся за 1 полугодие

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке. **Задание № 1**

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 14.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Специальный снаряд, на котором тренируется сила пальцев?	1. Турник 2. Фингерборд 3. Шведская стенка	
2.	Какие способности необходимы скалолазу для преодоления наклонных трасс и карнизов?	1. Силовые способности. 2. Выносливость. 3. Ловкость.	

3.	Как называется спуск по веревки с помощью спускового устройства?	1. Скольжение 2. Дюльфер 3. Траверс	
4.	Какую голосовую команду необходимо подать напарнику на страховке, если во время подъёма, ты решил остановиться?	1. Стоп! 2. Подожди! 3. Закрепи!	
5.	При лазании с нижней страховкой, страхующий должен следить..?	1. За движением напарника и действовать, согласно особенностям участка и голосовым командам 2. Чтобы веревка была хорошо натянута 3. Чтобы веревка имела провисы	
6.	Что допустимо при спуске с верхней страховкой?	1. Хвататься за зацепки руками 2. Шагать вниз ногами по стене 3. Сильно отталкиваться и пружинить ногами от стены	
7.	Как в скалолазании называется порошок, предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата?	1. Порошок 2. Мел 3. Магнезия	
8.	Разрешено ли использовать в процессе лазания страховочные крючья/шлямбура?	1. Да 2. Нет 3. Только ногами	
9.	Правильно надетая страховочная система должна:	1. Плотнo сидеть на бедрах 2. Плотнo сидеть на талии/поясе 3. Сидеть свободно	
10.	Можно ли протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью при страховке?	1. Да 2. Нет 3. Можно, если это не мешает	
11.	При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?	1. Та, что лежит на земле 2. Та, что идёт вверх 3. Обе	
12.	Можно ли в сидячем положении осуществлять страховку напарника?	1. Нет 2. Да, можно 3. Если напарник долго лезет, то можно	

Задание №2

Выполнение вязания узлов:

- узел петля-восьмерка;
- встречная восьмерка;
- восьмерка одним концом;
- грепвайн;
- австрийский проводник;
- узел Пруссика;
- узел стремя;
- прямой узел.

Максимальное количество баллов –24

Критерии оценки:

- за каждый правильно завязанный узел -3 балла;
- за неправильно завязанный узел – 0 баллов;
- за не завязанный узел – 0 баллов.

Задание № 3

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80% – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов; - за невыполнение норматива – 0 баллов.

Возраст	Общая физическая подготовка							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
	м	д	м	д	м	д	м	д
10	8	10	60	70	14	10	5	4
11	9	12	70	80	16	12	6	5
12	10	14	75	90	18	14	7	6
13	11	16	85	100	20	16	8	7
14	12	18	90	110	22	18	9	8
15	13	20	95	130	24	20	10	9
16	14	22	110	135	26	22	11	10
17	15	24	125	150	28	24	12	11

(Приложение 3)

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
ОФП для итоговой аттестации**

мальчики											
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст								
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	20	21	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	19	20	20	22	23	25	28	30	31
	ср	3	16	17	18	20	21	22	25	28	29
	н/с	2	13	16	14	18	17	19	22	25	27
	низ	1	10	15	13	16	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	5	6	7	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	4	5	6	7	9	10	12	14	16
	ср	3	3	4	5	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	2	3	4	4	5	7	8	10	12
	низ	1	1	2	3	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	6	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	5	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	4	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	3	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	2	2	3	4	5	8	7	7

девочки									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	4	14	17	18	13	12	12	12
	ср	3	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	2	8	11	12	7	6	6	6
	низ	1	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	9	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11

Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

(Приложение 4)

Критерии оценки для приема контрольных нормативов
навыков скалолазания для итоговой аттестации

мальчики											
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст								
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17	18
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16	18	20
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14	16	18
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11	14	16
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9	12	14
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в вися на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22	24	26
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19	22	24
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17	20	22
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15	18	20
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13	16	18

девочки											
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст								
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17	18
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14	16	18
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12	14	16
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10	12	14
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7	9	10
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в вися на гимнастической стенке	выс	5	10	14	17	19	20	21	22	23	24
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	20	21	22
	ср	3	6	8	10	14	15	17	18	19	20
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	16	17	18
	низ	1	2	4	6	8	10	12	13	15	16