

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«Юный скалолаз»**  
**Учебный план**  
**1 год обучения (стартовый уровень 144 часа)**  
**1-й год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого	
<b>РАЗДЕЛ I. Общие темы</b>					
1.1	Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы.	2	-	2	Наблюдение
1.2	Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. День милосердия (беседы).	2	-	2	тестирование
<b>РАЗДЕЛ II. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде.	-	2	2	Наблюдение
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	2	4	Наблюдение

2.3	Питьевой режим в походе.	2		2	Наблюдение
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	2	4	Наблюдение
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	4	6	Наблюдение
2.6	Организация биваков и охрана природы.	2	4	6	Зачет
<b>РАЗДЕЛ III. Азбука топографии</b>					
3.1	План местности.	2	8	10	Наблюдение
3.2	Условные знаки.	2	8	10	Наблюдение
<b>РАЗДЕЛ IV. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	4	6	Наблюдение
4.2	Ориентирование на местности.	2	4	6	Наблюдение
4.3	Виды туристского ориентирования.	2	2	4	Наблюдение
4.4	Экскурсионное ориентирование.	2	4	6	Зачет
<b>РАЗДЕЛ V. Гигиена юного туриста</b>					
5.1	Личная гигиена туриста.	2		2	Наблюдение
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания.	4	-	4	Наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин и	2	4	6	Наблюдение

	наложение повязок.				
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	4	-	4	Наблюдение
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	2	4	Зачет
<b>РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения</b>					
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	4	Наблюдение
6.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	4	Наблюдение
<b>РАЗДЕЛ VII. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>					
7.1	Пешеходный туризм.	4	2	6	Наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	2	4	Наблюдение
<b>РАЗДЕЛ VIII. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление	2	6	8	Наблюдение

	организма.				
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития. Тестирование обучающихся.	2	2	4	Наблюдение
8.3	Учебно-тренировочные походы, походы выходного дня.	-	24	24	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>144</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1-й год обучения**

#### **РАЗДЕЛ I.**

##### **1. Общие темы**

**1.1. Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы. Оздоровительная роль туризма.**

Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Правила поведения, порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

## **РАЗДЕЛ II.**

### **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

#### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

#### **2.2. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

#### **2.3. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

#### **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

#### **2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

***Практическое занятие*** Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения»

(способы штопки, наложения

заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

#### **2.6. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на площадке или в парке).

## **РАЗДЕЛ III.**

### **Азбука топографии**

#### **3.1. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола, учебного класса.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движения по схеме.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

#### **3.2. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **РАЗДЕЛ IV.**

#### **Туристское и экскурсионное ориентирование**

##### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

##### **4.2. Ориентирование на местности**

Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды.

##### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

#### ***Практические занятия Движение по плану (схеме).***

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с

педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в районе.

##### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **РАЗДЕЛ V.**

#### **Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

##### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

##### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Обсуждение правил личной гигиены.

##### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

##### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

##### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

##### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения**

**6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи.

Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

***Практические занятия*** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **РАЗДЕЛ VII.**

### **Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну.

## **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

## **РАЗДЕЛ VIII.**

### **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

#### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Спортивные игры.

#### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся**

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья».

Рисование детей на тему «Моя семья».

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента,

воображения, типа памяти и

пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

### 8.3. Учебно-тренировочные походы

*Практические занятия* Проведение походов с целью приобретения и закрепления практических умений и навыков по технике, тактике пешеходного туризма, организации походной жизни, приготовления еды на костре, сплочения коллектива.

#### 2 год обучения Базовый уровень(144 часа)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>0</b>		
1	Скалолазание.	2		2	Беседа
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2		2	тестирование
3	Правила соревнований, их организация и проведение.	2		2	наблюдение
4	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2		2	наблюдение
5	Самоконтроль спортсмена	2		2	наблюдение
6	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2		2	наблюдение
7	Восстановительные средства.	2		2	наблюдение
8	Тактические действия в скалолазании.	2		2	Зачет
	<b>Общая физическая</b>	<b>10</b>	<b>50</b>		

	<b>ПОДГОТОВКА</b>				
9	Выносливость.	2		2	наблюдение
10	Выносливость.		2	2	наблюдение
11	Выносливость.		2	2	наблюдение
12	Выносливость.		2	2	наблюдение
13	Выносливость.		2	2	наблюдение
14	Выносливость.		2	2	зачет
15	Сила	2		2	наблюдение
16	Сила		2	2	наблюдение
17	Сила		2	2	наблюдение
18	Сила		2	2	наблюдение
19	Сила		2	2	наблюдение
20	Сила		2	2	зачет
21	Быстрота	2		2	наблюдение
22	Быстрота		2	2	наблюдение
23	Быстрота		2	2	наблюдение
24	Быстрота		2	2	наблюдение
25	Быстрота		2	2	наблюдение
26	Быстрота		2	2	зачет
27	Ловкость	2		2	наблюдение
28	Ловкость		2	2	наблюдение
29	Ловкость		2	2	наблюдение
30	Ловкость		2	2	наблюдение
31	Ловкость		2	2	наблюдение

32	Ловкость		2	2	зачет
33	Гибкость	2		2	наблюдение
34	Гибкость		2	2	наблюдение
35	Гибкость		2	2	наблюдение
36	Гибкость		2	2	наблюдение
37	Гибкость		2	2	наблюдение
38	Гибкость		2	2	зачет
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		
39	Техника страховки	2		2	наблюдение
40	Техника страховки		2	2	наблюдение
41	Техника страховки		2	2	наблюдение
42	Техника страховки		2	2	наблюдение
43	Техника страховки		2	2	наблюдение
44	Техника страховки		2	2	зачет
45	Техника лазания на скорость	2		2	наблюдение
46	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
47	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
48	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
49	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
50	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение

51	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
52	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
53	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
54	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
55	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
56	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
57	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
58	Техника лазания на скорость		2	2	зачет
59	Техника лазания на трудность	2		2	наблюдение
60	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
61	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
62	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
63	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
64	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
65	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
66	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
67	Техника лазания на		2	2	наблюдение

	трудность				
68	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
69	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
70	Техника лазания на трудность		2	2	зачет
71	Сдача итоговых нормативов	1	1	2	тестирование
72	Сдача итоговых нормативов	1	1	2	зачет
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>Всего 114</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

### **Скалолазание в мире.**

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

### **2. Виды и правила соревнований в скалолазании.**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение результатов.

### **3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.**

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

### **4. Скалолазное снаряжение.**

Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

### **5. Гигиена, закаливание.**

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

### **6. Режим дня спортсмена.**

Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

### **7. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

### **8. Самоконтроль спортсмена.**

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

• **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения воспитание физических качеств осуществляется с помощью изученных на первом году обучения упражнений (средств) и применения новых форм и методов воспитания гибкости, силы и ловкости. На этом этапе обучения изучается методика воспитания выносливости, ее виды и основные показатели. Для воспитания физических качеств учащихся используются тренажеры и специальные технические средства.

**Средства общефизической подготовки:**

**Общеподготовительные упражнения:**

• **Воспитание силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- ***мышц рук (примеры упражнений):***

- 1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки
- 4) И др.

- ***мышц ног (примеры упражнений):***

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- ***мышц брюшного пресса (примеры упражнений):***

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища;
- 5) И др.

- ***мышц спины (примеры упражнений):***

- 1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа;
- 3) И др.

- ***мышц предплечья и кисти (примеры упражнений на тренажерах):***

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.
- 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
- 3) Лазание боулдординговых проблем

Особое внимание уделяется **скоростной силе**, которая воспитывается в упражнениях *(примеры упражнений):*

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2. Лазание боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются - *Средства развития силы*.

•• **Быстрота** воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции,
- прыжках в высоту и в длину
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

•• **Общая выносливость** воспитывается упражнениями:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

В воспитании выносливости, как показателя работоспособности спортсмена, выделяют ее производную ***силовую выносливость***, которая воспитывается с помощью спортивных упражнений:

- 1) В длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;
- 3) В лазании на выносливость на время (5-10 минут).

Более сложная производная выносливости ***скоростно-силовая выносливость*** воспитывается с помощью упражнений лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методы воспитания выносливости*.

**Гибкость** воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др).

Примерные упражнения:

- 1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.

7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.

8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.

9) Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.

10) Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания гибкости.*

•• **Ловкость или координация** воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, лазании боулдеринговых проблем и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Средства развития координационных способностей.*

### **3. Техническая подготовка:**

#### **Техника лазания**

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических приёмов лазания.

•• **Совершенствование приемов техники руками:**

1) Скрестные движения рук;

2) Смена рук;

3) Хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

•• **Совершенствование приёмов техники ног:**

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) Изучение приёма «Накат на ногу».

Последний технический прием используется в лазание в ситуации, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

•• **Технический прием «перехваты».** Перехваты разделяются на статические и динамические

***Статические перехваты*** - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

*Упражнения для развития статических перехватов (основные упражнения):*

- 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
- 2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

*Динамические перехваты (примерные упражнения):*

1) **Упражнение «Свеча»** - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) **Хлопанье по стене или зацепке.**

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) **Мобилизация на всем протяжении перехвата.**

Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) **Отталкивание ногами.**

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) **Раскачивание вверх-вниз.**

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) **Максимальное использование нижней руки.**

7) **Прыжок "внутрь".**

Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) **Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.**

Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9) **Гипервентиляция.**

Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

• **Техника передвижения по скальному рельефу в упражнениях:**

1) На тренажере:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой (обучение);
- лазание с нижней страховкой в том числе:
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

2) Лазание на скалах:

- свободное лазание;
- лазание траверсом;
- лазание с верхней страховкой (обучение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Техника лазанья в дисциплине скорость.*

## Техника страховки

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и самостраховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование самостраховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.*

### 4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях как внутри учебной группы, так и в соревнованиях школьного и муниципального уровня.