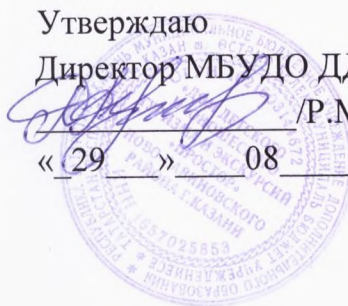


**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » 08 2025 г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
 /Р.М. Фазлиев/
« 29 » 08 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм и скалолазание»**

возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года (216 часов в год)

Автор-составитель:
Валиев Никита Михайлович,
Федорова Наталья Ильдаровна,
Багабиев Амир Радикович,
педагоги дополнительного образования

Казань, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и скалолазание»
3.	Направленность программы	Туристско-спортивной направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Валиев Н.В., Федорова Н.И., Багабиев А.Р. педагоги дополнительного образования МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами скалолазания и спортивного туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Методы: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский; метод творческих проектов Педагог имеет возможность применить различные формы и методы в организации краеведческой работы, такие как: - лекция, рассказ, беседа, дискуссия, консультация; - индивидуальные занятия, работа малыми группами; -встречи с интересными людьми, викторины, опрос, тестирование. Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и закрепляется практическим освоением темы.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация

8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента учащихся Первый год предполагает получение воспитанниками теоретических основ спортивного туризма и ориентирования, Здесь предполагаются коллективные занятия с воспитанниками. На втором и третьем году обучения ребята большее количество времени занимаются практическими занятиями. Таким образом, осуществляется переход от теоретических занятий к практике.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 год
10.	Рецензенты	

Пояснительная записка

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на маршруты, чтобы хоть на несколько дней окунуться в чарующий мир первозданной природы.

В то же время, спортивный туризм – это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи, однако обычному человеку неоткуда почерпнуть необходимые знания, кроме Интернета. Но и Интернет не научит его правильно использовать специальное туристское снаряжение в различных ситуациях.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и скалолазание» составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»); письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 "Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.09.2017 N 48226); Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Уставом МБУ ДО ДДЮТиЭ «Простор», Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ДДЮТиЭ «Простор».

А также:

«Правилами соревнований по виду спорта «скалолазание»;

«Правилами соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами скалолазания и спортивного туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию и спортивному туризму;

- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием и спортивным туризмом;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры республики, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте;

Программа объединения «Спортивный туризм и скалолазание» рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа предусматривает три уровня освоения программы:

Первый год обучения «базовый уровень» предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию, участию в туристских походах, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и основам здорового образа. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

Второй год обучения «стартовый уровень». Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию и спортивному туризму, спортивным туристским походам, обеспечению безопасности.

Третий год обучения «продвинутый уровень». Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию и спортивному туризму, спортивным туристским походам, обеспечению безопасности.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; углубленное знакомство с тактико-техническими приемами скалолазания и спортивного туризма.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется организация и проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, спортивном лагере.

Учебный план первого года обучения

Учебный план первого года обучения					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	прак.	
1.Основы скалолазания и СТ					
1.1	Краткий обзор развития скалолазания и спортивного туризма	2	2	-	беседа
1.2	Виды скалолазания и спортивного туризма	2	2	-	беседа опрос
1.3	Краткие сведения о строении скалодрома	2	2	-	беседа
1.4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.5	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	2	2	-	беседа опрос

1.6	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	6	2	4	беседа практикум
1.7	Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ	30	4	26	практикум
1.8	Техника лазания	34	4	30	практикум
1.9	Техника страховки	18	2	16	практикум
2. Основы туристской подготовки					
2.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-	беседа
2.2	Изучение района путешествий	2	2	-	беседа опрос
2.3	Личная гигиена туриста	2	2	-	опрос
2.4	Техника безопасности в туристских походах	4	4	-	беседа опрос
2.5	Основные туристские узлы	26	6	20	практикум
2.6	Топография и картография	6	2	4	практикум
2.7	Спортивное ориентирование	6	2	4	практикум
3. Общая физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	30	4	26	практикум
4. Специальная физическая подготовка					
4.1	Специальная физическая подготовка	18	-	18	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	20	4	16	практикум
5. Зачетные мероприятия					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	Итого	216	47	169	

Содержание программы первого года обучения

1. Основы скалолазания и спортивного туризма

1.1 Краткий обзор развития скалолазания и спортивного туризма.

Скалолазание и спортивный туризм как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания и спортивного туризма. Связь скалолазания с альпинизмом и

ледолазанием и другими видами деятельности. Связь спортивного туризма с видом спорта спортивное ориентирование и лыжной подготовкой.

1.2 Виды скалолазания и спортивного туризма

Скалолазание на естественном и искусственном рельефе. Разновидности скалолазания (трудность, боулдеринг, скорость, скалолазание на естественном рельефе по подготовленным и неподготовленным трассам и т.д.).

Спортивный туризм как вид спорта и деятельности включает в себя одиннадцать подвидов спортивного туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, спелео туризм, на средствах передвижения (вело туризм, кони, автмототуризм), парусный туризм и комбинированный).

1.3 Краткие сведения о строении скалодрома

Скалодром — искусственное сооружение для скалолазания. Скалодром в зависимости от его вида и структуры частично или полностью имитирует рельеф скалы (тренажёр для скалолазания). В настоящее время существует многообразие скалодромов по степени сложности и имитации природных скал, материалов систем скальных панелей, а применяемость скалодрома распространяется от детских площадок до спорт-центров с профессиональными, полупрофессиональными и любительскими секторами сложности. Скалодромы в зависимости от системы скальных панелей оснащаются внутренними "вставками" для закрепления болтами на лазательную поверхность специальных зацепов, многообразие которых позволяет бесконечно варьировать его лазательные характеристики по уровням сложности, скорости, комфорту, а также некоторые виды зацепов имитируют характер наиболее популярных среди скалолазов скал во всем мире.

1.4 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме и верёвочных дистанциях и высоте.

1.5 Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви и одежде занимающихся (локти и колени должны быть закрыты).

1.6 Скалолазное снаряжение и снаряжение по спортивному туризму.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Знакомство со специальным снаряжением для занятием по спортивному туризму.

1.7 Техника лазания и прохождения этапов (дистанций). Основы скалолазания.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Лазание на (скорость, трудность и боулдеринг). Организация горизонтальной навесной переправы. Дистанция личная 1 класс по спортивному туризму. Прохождение параллельных и навесных переправ. Меры безопасности при преодолении препятствий. Техника безопасности при спуске и перестёжке. Тренировка на скалодроме и скальных трассах. Методы снятия верёвки после спуска. Подъём с помощью жумара по вертикальной плоскости. Прохождение траверса.

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от

величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

1.8. Техника лазания.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Лазание на (скорость, трудность и боулдеринг). Тренировка на скалодроме и скальных трассах.

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем

ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепов работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

1.9. Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучения самостраховки (правильное падение).

- организация базы для крепления веревок.

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Техника страховки с помощью ФСУ (фрикционное спусковое устройство).

2. Основы туристской подготовки

2.1 Родной край, его природные особенности

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия. Экскурсии на места «былой Славы». Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта.

2.2 Изучение района путешествий

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев.

Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

Практические занятия. Посещение исторических мест и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

2.3 Личная гигиена туриста

Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Практические занятия. Подбор подходящей обуви и одежды.

2.4 Техника безопасности в туристских походах

Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор литературы и карт. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход, составление плана-графика движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.

2.5 Основные туристские узлы.

Изучение основных туристских узлов. Совершенствования знаний и применение узлов на практике.

2.6 Топография и картография.

Такие науки как топография и картография тесно связаны с видом спорта спортивное ориентирование и с ориентированием в целом. Изучение строения карт и их особенностей. Различные способы их применения.

2.7 Спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Изучение условных знаков и их значение, правильная работа с компасом и легендой.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Без силы скалолаз не сможет удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все

силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

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 брусках (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
б) подтягивание обратным узким или широким хватом
в) отжимание на брусках (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 1-2 мин. Количество повторений в подходе зависит от возможностей и цели скалолаза. 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.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 Специальная физическая подготовка

Упражнения на пальцевом тренажере (фингерборд, кампусборд и т.д.)

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 20-30 сек, 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.

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 ("Крокодильчик"). 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.

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

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 виса 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.

Упражнение для мышц ног.

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

2. "Зашагивания": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, 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"

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.

а) В висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в висе.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих спортсменов.

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 трусцей (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.

Тренировка ловкости

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

4.2 Лыжная подготовка

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

ТЛТ – техника лыжного туризма. Прохождение естественных препятствий на лыжах. Спуск, подъём методом: ёлочка и лесенка. Прохождения траверса по склону вверх и вниз. Торможение методом (пругом). Торможение в заданной зоне. Скоростной спуск с резкими поворотами. Классический и свободный стиль катания.

5. Зачетные мероприятия

5.1 Участие в походах и соревнованиях

Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму. Одно-двух дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Летние многодневные выезды на скалы. Участие в спортивно-скалолазных лагерях, в многодневных походах с активным способом передвижения.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения обучающиеся

Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях по скалолазанию и спортивному туризму;
- Виды страховки и требования к ним;
- Технические приемы, используемые в скалолазании и СТ;
- Основы гигиены при занятиях скалолазанием.

Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;
- Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
- Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной);
- Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группу 2 года обучения.
-

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теори я	прак.	
1. Основы скалолазания и СТ					
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.2	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	4	4	-	беседа практикум
1.3	Техника лазания и прохождения этапов (дистанций)	40	5	35	практикум
1.4	Техника страховки	22	4	18	практикум
2. Основы туристской подготовки					
2.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-	беседа
2.2	Изучение района путешествий	2	2	-	беседа опрос

2.3	Основные туристские узлы	26	6	20	практикум
2.4	Техника бухтовки и маркирование верёвки	12	2	10	практикум
2.5	Топография и картография	16	4	12	практикум
2.6	Спортивное ориентирование	20	4	18	практикум
3. Общая физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	24	-	24	практикум
4. Специальная физическая подготовка					
4.1	Специальная физическая подготовка	22	-	22	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	22	2	20	практикум
5. Зачетные мероприятия					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	Итого	216	31	185	

Содержание программы второго года обучения

1. Основы скалолазания и спортивного туризма

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме и верёвочных дистанциях и высоте.

1.2 Скалолазное снаряжение и снаряжение по спортивному туризму.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Знакомство со специальным снаряжением для занятия по спортивному туризму.

1.3 Техника лазания и прохождения этапов (дистанций).

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Лазание на (скорость, трудность и боулдеринг). Организация горизонтальной навесной переправы. Дистанция личная и связки 2-го класса по спортивному туризму. Прохождение и наведение параллельных и навесных переправ. Меры безопасности при преодолении препятствий. Техника безопасности при спуске и перестёжке. Тренировка на скалодроме и скальных трассах. Методы снятия верёвки после спуска. Подъём с помощью жумара по вертикальной плоскости и вертикальным перилам. Прохождение траверса. Блок навесная переправа – дюльфер. Прохождение параллельных и навесных переправ. Тренировка на скальных трассах.

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

1.4 Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучение страховки с помощью ФСУ;

- обучения самостраховки (правильное падение);

- организация базы для крепления верёвок.

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Техника страховки с помощью ФСУ (фрикционное спусковое устройство). Техника безопасности страховки и перестёжке на высоте.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Родной край, его природные особенности

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия. Экскурсии на места «былой Славы». Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта.

2.2 Изучение района путешествий

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

Практические занятия. Посещение исторических мест и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

2.3 Основные туристские узлы.

Изучение основных туристских узлов. Совершенствования знаний и применение узлов на практике.

2.4 Техника бухтовки и маркирования верёвок.

Основные приёмы и техника маркировки и бухтования верёвок различной длины:

- на локоть;

- на руку (ладонь);

- на шею;

- на ногу (спортивный способ);
- способ скалолаза.

2.5 Топография и картография.

Такие науки как топография и картография тесно связаны с видом спорта спортивное ориентирование и с ориентированием в целом. Изучение строения карт и их особенностей. Различные способы их применения.

2.6 Спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Изучение условных знаков и их значение, правильная работа с компасом и легендой.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Без силы скалолаз не сможет удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

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 возможностей и цели скалолаза. 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.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 Специальная физическая подготовка

Упражнения на пальцевом тренажере (фингерборд, кампусборд и т.д.)

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 20-30 сек, 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.

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 ("Крокодильчик"). 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.

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

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.

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"

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.

а) В висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в висе.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих спортсменов.

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. Подъём 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.

Тренировка ловкости

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

4.2 Лыжная подготовка

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

ТЛТ – техника лыжного туризма. Прохождение естественных препятствий на лыжах. Спуск, подъём методом: ёлочка и лесенка. Прохождения траверса по склону вверх и вниз. Торможение методом (плугом). Торможение в заданной зоне. Скоростной спуск с резкими поворотами. Классический и свободный стиль катания.

5. Зачетные мероприятия

5.1 Участие в походах и соревнованиях

Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивно-туристскому многоборью. Одно - двух дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Летние многодневные выезды на скалы. Участие в спортивно-скалолазных лагерях, в многодневных походах с активным способом передвижения.

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения обучающиеся

Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях по скалолазанию и спортивного туризма;
- Виды страховки и требования к ним;
- Технические приемы, используемые в скалолазании и СТ;

Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;
- Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
- Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной);

- Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группу 3 года обучения.
-

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	прак.	
1. Основы скалолазания и СТ					
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.2	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	4	4	-	беседа практикум
1.3	Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ	30	6	24	практикум
1.4	Техника лазания	30	6	24	практикум
1.5	Техника страховки	22	4	18	практикум
2. Основы туристской подготовки					
2.1	Основные туристские узлы	24	4	20	практикум
2.2	Техника бухтовки и маркирование верёвки	12	4	8	практикум
2.3	Топография и картография	12	2	10	практикум
2.4	Спортивное ориентирование	12	2	10	практикум
3. Общая физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	24	-	24	практикум
4. Специальная физическая подготовка					
4.1	Специальная физическая подготовка	20	-	20	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	22	-	22	практикум
5. Зачетные мероприятия					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	Итого	216	29	187	

Содержание программы третьего года обучения

1. Основы скалолазания и спортивного туризма

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме и верёвочных дистанциях и высоте.

1.2 Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Знакомство со специальным снаряжением для занятия по спортивному туризму.

1.3 Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов (техника работы рук и ног). Организация горизонтальной навесной переправы. Прохождение и наведение параллельных и навесных переправ. Меры безопасности при преодолении препятствий. Техника безопасности при спуске и перестёжке. Методы снятия верёвки после спуска. Подъём с помощью жумара по вертикальной плоскости и вертикальным перилам. Прохождение траверса. Блок навесная переправа – дюльфер. Прохождение параллельных и навесных переправ. Дистанция личная и связки 2-го и 3-го класса по спортивному туризму.

1.4 Техника лазания.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Лазание на (скорость, трудность и боулдеринг). Тренировка на скалодроме и скальных трассах. Тренировка на скальных трассах.

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в

трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

1.5 Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;

- обучение страховки с помощью ФСУ;

- обучения самостраховки (правильное падение);

- организация базы для крепления веревок.

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Техника страховки с помощью ФСУ (фрикционное спусковое устройство). Техника безопасности страховки и перестёжке на высоте.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Основные туристские узлы.

Изучение основных туристских узлов (проводник восьмёрка, встречный, прямой, Австрийский проводник). Совершенствования знаний и применение узлов на практике.

2.2 Техника бухтовки и маркирования верёвок.

Основные приёмы и техника маркировки и бухтования верёвок различной длины:

- на локоть;
- на руку (ладонь);
- на шею;
- на ногу (спортивный способ);
- способ скалолаза.

2.3 Топография и картография.

Такие науки как топография и картография тесно связаны с видом спорта спортивное ориентирование и с ориентированием в целом. Изучение строения карт и их особенностей. Различные способы их применения.

2.4 Спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Изучение условных знаков и их значение, правильная работа с компасом и легендой.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Без силы скалолаз не сможет удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

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 1-2 мин. Количество повторений в подходе зависит от возможностей и цели скалолаза. 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.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 Специальная физическая подготовка

Упражнения на пальцевом тренажере (фингерборд, кампусборд и т.д)

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 подтягивание 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 20-30 сек, 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.

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 ("Крокодильчик"). 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.

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

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.

Упражнение для мышц ног.

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

2. "Зашагивания": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, 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"

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.

а) В висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в висе.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих спортсменов.

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.

Тренировка ловкости

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

4.2 Лыжная подготовка

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

ТЛТ – техника лыжного туризма. Прохождение естественных препятствий на лыжах. Спуск, подъем методом: ёлочка и лесенка. Прохождения траверса по склону вверх и вниз. Торможение методом (плугом). Торможение в заданной зоне. Скоростной спуск с резкими поворотами. Классический и свободный стиль катания.

5. Зачетные мероприятия

5.1 Участие в походах и соревнованиях

Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивно-туристскому многоборью. Одно - двух дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Летние многодневные выезды на скалы. Участие в спортивно-скалолазных лагерях, в многодневных походах с активным способом передвижения.

Ожидаемые результаты

К концу 3 года обучения обучающиеся

Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнования по скалолазанию и спортивному туризму;
- Виды страховки и требования к ним;
- Технические приемы, используемые в скалолазании и СТ;

Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;
- Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
- Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной)

Список литературы

1. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
 2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981.
 3. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Издательство «Совершенство», 1998. – (Практическая психология в образовании).
 4. Богданова Л.В. Познай себя на тренировке: Советы психолога /Богданова Л.В., //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 1997. -№ 2. – С.20- 22.
 5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер с англ./ Т.Бомпа. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
 6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / Авт.- сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2004.
 7. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1980.
 8. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998гг. / Под ред. Константинова Ю.С. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
 9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. – Ростов-на-Дону: Издательство «Старые русские», 2004.
 10. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. - ЦДЮТиК, 2004.
 11. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И.Линго. Худ. М.В. Душин, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – (Серия:«Потехе час»).
 12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
 13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
 14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2005.
- Сайты:
- <https://tatorient.ru/> - сайт Федерации по спортивному ориентированию РТ;
- <https://tour-vestnik.ru/> - Вестник детско-юношеского туризма и отдыха;
- <https://xn--d1aacmf4aui8ale.xn--plai/> - сайт ФГБОУ ДО « Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»