

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивное скалолазание»

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Авторы-составители:

Крылова И.В.,

Шишкина Е.А.,

педагоги дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Набор и формирование групп	5
3.	Цели и задачи по годам обучения	7
4.	Учебно-тематический план.....	8
5.	Планирование и организация тренировочного процесса	9
6.	Принципы построения тренировочного процесса	10
7.	Техника безопасности при проведении занятий	13
8.	Физическая подготовка юных скалолазов	14
9.	Общая физическая подготовка	17
10.	Специальная физическая подготовка	18
11.	Техническая подготовка	19
12.	Психологическая подготовка	21
13.	Теоретическая подготовка	23
14.	Тактическая подготовка	25
15.	Тестирование	26
16.	Индивидуальные занятия	28
17.	Содержание программы.....	30
18.	Прогнозируемые результаты	33
19.	Материально-техническая база	36
20.	План основных мероприятий на год	37
21.	Список используемой литературы	38

Пояснительная записка

В наш век бешеных скоростей, стрессов и перегрузок, как никогда, актуальными становятся занятия спортом. Спорт повышает сопротивляемость организма, помогает приобрести душевное равновесие. Особенно необходим спорт детям, так как именно в детстве закладывается потенциал физического здоровья и нравственного развития ребенка. К тому же умственное развитие ребенка напрямую зависит от физического развития.

Скалолазание и альпинизм – одни из наиболее замечательных и сложнейших по характеру движений виды спорта. Кроме скоростно-силовых способностей, скалолазу необходима совершенная координация движений, гибкость, выносливость, умение быстро ориентироваться и принимать решения. Существенное значение имеет и способность к расслаблению и концентрации усилий в определенных группах мышц, для чего необходимо владеть техникой аутотренинга. Скалолазание и альпинизм развивают и аналитические способности, так как спортсмен должен определить логические пути подъема, опасность маршрута, разгадать ходы («хитрушки») и т.д. Любой альпинист и скалолаз высокой квалификации – это всесторонне развитый человек, владеющий основами физиологии, диетологии, анатомии, биомеханики, навыками оказания медицинской помощи, а также знающий историю и географию своего края. Скалолазание и альпинизм способствуют наиболее гармоничному развитию личности так как кроме всестороннего развития личности они прививают любовь к природе и развивают чувство коллективизма.

Как вид спорта скалолазание возникло в 1947 г. в России на скалах Северного Домбая. Зачинателем его стал один из руководителей советского альпинизма – Антонович И.И. С 1976 года проводятся регулярные международные соревнования по скалолазанию в рамках чемпионатов Европы и Мира. Детское скалолазание появилось недавно, в середине 80-х годов XX столетия, но регулярно проводимые соревнования дали мощный толчок его развитию. В последние годы скалолазание значительно помолодело и ушло под крыши спортзалов, что повысило интерес к этому виду спорта у нас на Урале, где лето коротко и переменчиво, а зима – продолжительна и холодна. По всей России стали возникать центры юных скалолазов, наиболее сильные из них созданы на базе альпинистских клубов и образовательных учреждений в городах Красноярск, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Воронеж, Самара, Н.-Новгород, Москва. О Перми в настоящий момент существует орган управления – Федерация скалолазания России.

Скалолазание по праву считается младшим братом альпинизма. Горы – это естественная среда обитания человека, поэтому овладение человеком навыками альпинизма необходимо при проведении строительных и спасательных работ в горах, для проведения научных исследований. Еще одна сторона прикладного альпинизма – горная подготовка войск. Альпинизм – восхождение на высокие горы. Видимо правильно определить альпинизм как систему знаний, умений, навыков, позволяющих человеку успешно и безопасно жить и работать в условиях высокогорья. Одно из самых необходимых качеств альпиниста – это желание и умение учиться. Именно учиться, а не просто тренироваться. В альпинизме существует единая программа обучения, которая проходит на базе альпинистских лагерей. Задачей детских спортивных секций является предлагерная подготовка альпинистов и организация спортивных сборов, где альпинисты могут повысить свое мастерство, а также обучение профессиональным навыкам работы на высоте / профессия промышленный альпинизм /.

В 1986 г. в г. Перми появился клуб «ИРБИС», направлением работы которого стало развитие детского скалолазания и альпинизма. В период 1986 по 1999 г.г. в клубе были построены два тренажерных комплекса «Стена», позволяющих подготавливать спортсменов высокого уровня и эффективно заниматься с начинающими спортсменами. За это время педагогами клуба было подготовлено 9 чемпионов и призеров Российских и международных соревнований по скалолазанию, 2 чемпиона и призера России по альпинизму, воспитанно 3 мастера спорта России и около 40 КМС, сотни ребят прошли полный курс обучения, часть из них выбрала профессию – промышленный альпинист.

С 1993 года образовательная деятельность клуба «Ирбис» проводилась по авторской программе Мучкина А.Б. На сегодняшний день, часть положений этой программы требует дополнений и изменений, которые диктуются общими направлениями развития скалолазания в России, а также на соединении спортивных задач и задач социализации подростков.

Программа содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса скалолазов на разных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по контрольным и переводным нормативам.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки скалолазов и предполагает решение основных задач:

- гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся,
- подготовка скалолазов высокого уровня,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов,
- организация и обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, выездах и соревнованиях по скалолазанию.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся 1 г.о. является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, обучающихся 2 и 3 г.о. - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, обучающиеся 4 и более лет обучения – успешное участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, норм кандидата в мастера спорта, организация и проведение массовых мероприятий по скалолазанию.

Основными направлениями деятельности клуба являются:

1. Образовательная деятельность по программе.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов в каникулярное время, фестивалей, выездных профильных лагерей с круглосуточным пребыванием.
3. Участие в соревнованиях российского уровня, фестивалях и социально-значимых проектах регионального уровня.
4. Организация и проведение (совместно с ФАиС ПК, министерством ФКиС ПК)) соревнований всероссийского уровня.
5. Обеспечение приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

Программа клуба скалолазов «Ирбис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: содействие развитию физических, морально-волевых качеств личности ребенка, роста его спортивного мастерства через занятия скалолазанием.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания системы подготовки юных скалолазов в соответствии современными требованиями. Именно скалолазание, как экстремальный вид спорта формирует у детей и подростков основы здорового образа жизни и экологической грамотности, способствует развитию морально-волевых качеств и социальной активности, дает возможность гармоничному физическому развитию и нередко предпрофессиональному самоопределению.

Необходимость разработки данной программы обусловлена:

- Интересом и потребностью детей и их родителей в занятиях скалолазанием,
- Отсутствием типовых программ по скалолазанию для детско-юношеских коллективов, работающих в системе дополнительного образования детей,
- Потребностью авторов в отборе и обновлении содержания образования, поиском новых педагогических технологий, форм, методов обучения и воспитания детей с выходом на новый качественный уровень.

Особенностью программы является углубленный характер теоретической подготовки и практической деятельности детей и подростков в области спортивного скалолазания. Программой предусмотрена теоретическая, психологическая, техническая, тактическая, общая физическая, туристическая и специальная подготовка скалолаза. Основными формами образовательного процесса является учебно- тренировочные занятия, включающие теоретическую часть, разминку, основной тренировочный этап, заключительный этап

И ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП

Скалолазание – вид спорта, требующий серьезного подхода к технике безопасности и методике проведения занятий. оптимальным является следующий количественный состав групп, с учетом знаний, умений, навыков обучающихся и их физической подготовки:

- 1 год обучения - 15 человек (безразрядники ;
- 2 год обучения - 13-15 человек (юношеские разряды);
- 3 год обучения - 12-13 человек (спортивные разряды);
- 4 – 6 год обучения - 10-12 человек (спортивные разряды, КМС).

Для более полной реализации физического и творческого потенциала каждого ребенка, рекомендуется дифференцированный подход к обучаемым. Группы любого года обучения могут быть как разновозрастными, так и сформированы из обучающихся одного возраста.

О мониторинге и об аттестации .В первом случае необходимо учитывать возраст занимающихся при постановке тренировочных задач, определении объема и характера деятельности. Живой, физически развитый ребенок, по истечении срока первоначального этапа обучения и прошедший успешно аттестацию может быть переведен на другой уровень обучения (в группу второго или даже третьего года обучения). Занятия групп старших разрядников открыты для новичков, что способствует раскрытию перед детьми возможных перспектив, а также стимулирует интерес и дальнейший спортивный творческий рост. Кроме того, старшие более опытные спортсмены помогают в обеспечении безопасности на выездах, а также курируют менее опытных для передачи им личных знаний и умений.

Разделение занимающихся по возрастам ориентированно на возрастные группы, регламентируемые «Правилами соревнований по скалолазанию», а также временными возможностями ребенка посещать занятия.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Основная цель: создание условий для социализации, гармоничного развития личности ребенка, роста спортивного мастерства и приобретение профессиональных навыков работы на высоте.

Задачи первого года обучения:

1. Создание устойчивого коллектива единомышленников.
2. Установка мотивации у детей на занятия скалолазанием и альпинизмом.
3. Повышение возможностей организма каждого ребенка до уровня выполнений базовых упражнений.
4. Обучение каждого ребенка правилам техники безопасности.
5. Постановка базовой техники скалолазания.

6. Знакомство детей с минимальным объемом информации необходимым для занятий скалолазанием и альпинизмом.
7. Привить детям любовь и бережное отношение к природе.

Задачи второго года обучения:

1. Подготовка 60-70% детей, от состава группы, до юношеских разрядов.
2. Повысить уровень подготовки детей, до возможности проходить ими скальные трассы 2-3 категории сложности (кт.сл.).
3. Освоение простейших навыков выживания в экстремальных условиях.
4. Приобретение детьми соревновательного опыта.
5. Овладение детьми техники непрерывного лазания.
6. Освоение детьми методов самоконтроля и восстановления, знакомство с правилами соревнований и основами тренировочного процесса.

Задачи третьего года обучения:

Подготовка всей группы до уровня второго спортивного разряда.

2. Повысить уровень подготовки детей, до возможности проходить ими скальные трассы 3-4 кт.сл.
3. Приобретение детьми опыта соревнований городского, областного и республиканского масштаба.
4. Освоение детьми базовой техники альпинизма.
5. Приобретение опыта многодневных походов.
6. Освоение детьми методик: аутотренинга, идеомоторного изучения трасс, анализа трасс, предстартовой подготовки.

Задачи четвертого года обучения:

1. Подготовка всей группы до уровня 1 спортивного разряда и КМС.
2. Повысить подготовку детей, до возможности проходить ими скальные трассы 5-6 кт.сл.
3. Освоение детьми методик: приведение себя в оптимальное боевое состояние, подведение организма к оптимальной спортивной форме.
4. Овладение детьми техникой: организация страховочных станций, преодоление всех форм горного рельефа, работа в альпинистской связке.
5. Развитие самостоятельности: самостоятельная работа по индивидуальным планам, участие в планировании тренировочного процесса.
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Задачи пятого и шестого годов обучения:

1. Подготовка детей до возможности проходить ими скальные маршруты 6-7 кт.сл.
2. Освоение и шлифовка всех техник лазания.
3. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
4. Овладение детьми навыков спасательных работ.
5. Научить детей концентрироваться на достижении главной цели, выстраивать свою стратегию тренировочного процесса и выступления в соревнованиях, безошибочно решать возникшие проблемы.
6. Приобретение детьми навыков промышленного альпинизма.

Организация учебной деятельности

Предполагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования. Количество учебных (академических) часов в год планируется из расчета 36 недель образовательной деятельности, включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов (аттестация обучающихся), участие в соревнованиях на естественном и искусственном рельефах, учебно-тренировочные выезды, походы. Начало учебного года для вновь пришедших детей начинается с 15 сентября, для обучающихся 2 и более лет обучения с 1 сентября, окончание образовательного процесса – 31 мая. В летний период проводятся учебно-тренировочные сборы, выездные профильные лагеря на скальных и горных массивах Пермского края, России.

Почасовая нагрузка в неделю по годам обучения

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Первый	4	144
Второй	6	216
Третий	8	288
Четвертый год и более	9	324

Учебно-тематический план

Раздел	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения и более
1. ОФП	60	61	70	80
2. СФП	34	80	118	129
3. Техническая подготовка	30	40	50	60
4. Психологическая подготовка	10	20	30	30
5. Теоретическая и тактическая подготовка	10	15	20	16
ИТОГО	144	216	288	324

Набор и формирование учебных групп

Комплектование учебных групп происходит в августе-сентябре ежегодно во время организованной записи в коллективы Дворца. В группы принимаются все желающие дети в возрасте 7- 16 лет, имеющие медицинские справки от врача о допуске к занятиям спортом.

Поскольку скалолазание – вид спорта, требующий серьезного подхода к технике безопасности и методике проведения занятий, оптимальным является следующий количественный состав групп, с учетом знаний, умений, навыков обучающихся и их физической подготовки:

- | | |
|----------------------|---|
| - 1 год обучения | - 15 человек (безразрядники) |
| - 2 год обучения | - 13-15 человек (юношеские разряды) |
| - 3 год обучения | - 12-13 человек (спортивные разряды) |
| - 4 – 6 год обучения | - 10-12 человек (спортивные разряды, КМС) |

Для более полной реализации физического и творческого потенциала каждого ребенка, рекомендуется дифференцированный подход к обучающимся. Группы любого года обучения могут быть как разновозрастными, так и сформированы из обучающихся одного возраста.

О мониторинге и об аттестации. В первом случае необходимо учитывать возраст занимающихся при постановке тренировочных задач, определении объема и характера деятельности. Живой, физически развитый ребенок, по истечении срока первоначального этапа обучения и прошедший успешно аттестацию может быть переведен на другой уровень обучения (в группу второго или даже третьего года обучения). Занятия групп старших разрядников открыты для новичков, что способствует раскрытию перед детьми возможных перспектив, а также стимулирует интерес и дальнейший спортивный творческий рост. Кроме того, старшие более опытные спортсмены помогают в обеспечении безопасности на выездах, а также курируют менее опытных для передачи им личных знаний и умений.

Разделение занимающихся по возрастам ориентированно на возрастные группы, регламентируемые «Правилами соревнований по скалолазанию», а также временными возможностями ребенка посещать занятия.

Особенности организации образовательного процесса Где проводятся занятия и соревнования.

При организации тренировочного процесса необходимо учитывать:

- возрастные особенности детей,
- уровень физического развития ребенка,
- состояние здоровья,
- конституционные особенности,
- тренированность и психологические особенности каждого ребенка.

В основу организации тренировочного процесса заложены следующие принципы:

1. Любая тренировка дается на фоне сверхвосстановления (суперкомпенсации) организма обучающегося.
2. Нагрузка дозируется с учетом функциональных возможностей спортсмена, для определения которых проводится промежуточное тестирование его подготовки.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом поставленной перед ним цели.
4. Для профилактики истощения центральной нервной системы (ЦНС) использование смены деятельности (игровой момент, походы, лыжные пробеги).
5. Для повышения мотивации к занятиям, а также для подготовки спортсмена к стартам в тренировочный процесс включается соревновательный момент.
6. Для более щадящего режима тренировочной нагрузки на ЦНС скоростная работа должна занимать не более 30-40% от времени учебного занятия. Занятия по отработке скоростных качеств должны проводиться не более двух раз в недельном тренировочном цикле.
7. Тренировочный процесс для спортсменов высокой спортивной квалификации строится в зависимости от соревновательных целей каждого спортсмена и отражается в

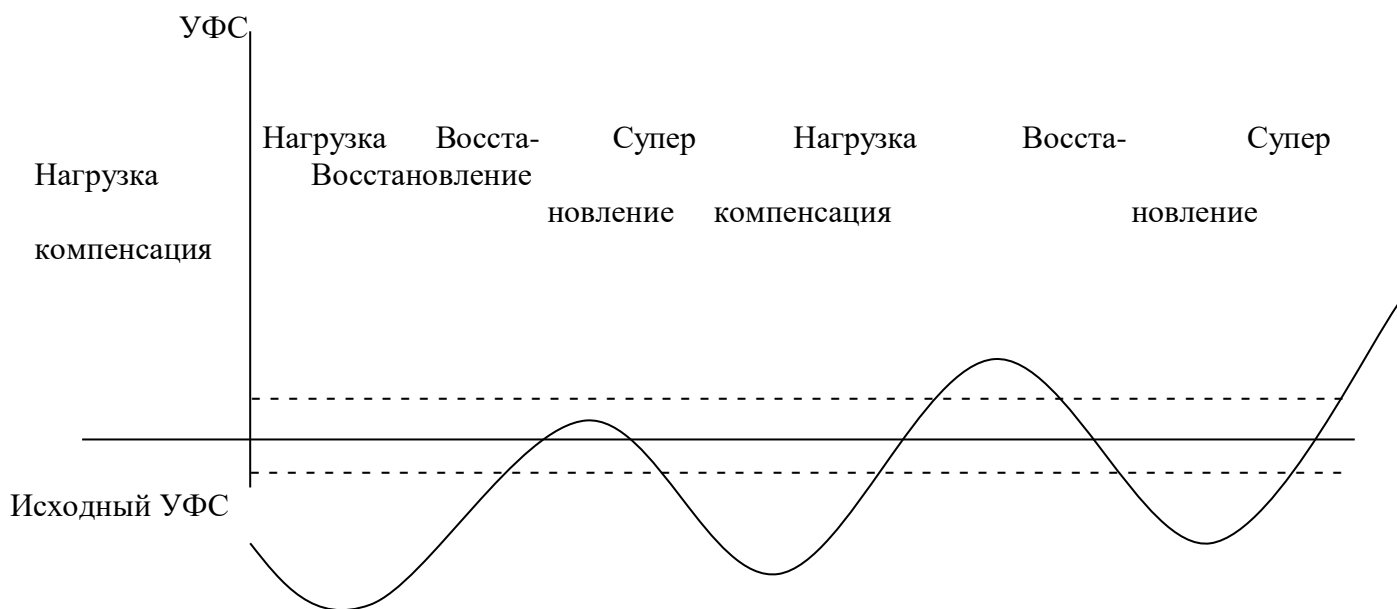
индивидуальных планах. Чем ближе соревнования, тем выше темп выполняемой работы, уменьшается время ее выполнения в подходе, уменьшается время восстановления между подходами, увеличивается количество подходов в серии. Такая методика позволяет набрать оптимальную спортивную форму. Но надо учитывать, чем больше предсоревновательный период, тем более постепенный переход к темповой тренировочной работе. Увеличение предсоревновательного периода тренировочного процесса позволяет более длительно поддерживать спортивную форму.

Специалисты весь тренировочный процесс делят на три основных периода: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный. Для подростков и детей младшего возраста, не имеющих для участия в соревнованиях необходимых знаний, умений, навыков, более правильным будет выделить два основных периода: ознакомительный и рабочий. Эти крупные этапы тренировочного процесса называются макроциклами. Каждый макроцикл имеет свои задачи, их длительность и периодичность зависят от квалификации юных спортсменов, от количества и уровня соревнований в планируемый отрезок времени.

Основные задачи макроциклов таковы:

1. **Ознакомительный.**
 - 1.1. Выработать мотивацию на занятия скалолазанием и альпинизмом.
 - 1.2. Создать условия для формирования коллектива единомышленников.
 - 1.3. Привить любовь к природе.
 - 1.4. Привить основные знания и навыки безопасного поведения на тренировочных занятиях и выездах.
2. **Рабочий** (задачи рабочего периода для новичков, совпадают с задачами подготовительного периода для спортсменов, имеющих опыт тренировок и соревнований).
 - 2.1. Повысить уровень общефизической подготовки (ОФП).
 - 2.2. Поднять уровень специальной физической подготовки (СФП).
 - 2.3. Совершенствовать технические приемы лазания и способствовать расширению технического арсенала.
 - 2.4. Повысить уровень знаний и научить применению их на практике.
 - 2.5. Совершенствовать морально-волевые качества обучающихся.
3. **Предсоревновательный.**
 - 3.1. Подвести спортсмена к психологической готовности победить на предстоящих соревнованиях.
 - 3.2. Научить набирать и поддерживать спортивную форму, близкую к оптимальной в период подготовки к основным стартам.
 - 3.3. Развивать умение перестраивать технику лазания в зависимости от вида рельефа, конфигурации трасс и условия проведения основных стартов.
4. **Соревновательный.**
 - 4.1. Поддерживать оптимальную спортивную форму на период основных стартов.
 - 4.2. Создать положительный психологический настрой, уметь приводить себя в оптимальное боевое состояние перед стартом.

Каждый из указанных этапов тренировочного процесса разбивается на более мелкие этапы – микроциклы. Учитывая особенности жизнедеятельности школьников, наиболее приемлемым в данном случае представляется недельный микроцикл. Основной принцип построения микроцикла (обеспечение восстановления до начала следующего учебно-тренировочного занятия) и его место в макроцикле указано на рисунке уровень физического состояния (УФС) тренированность.



Как видно из рисунка, после окончания тренировки наступает спад физических сил и для их восстановления необходимо некоторое время. После фазы восстановления наступает фаза суперкомпенсации, когда организм выходит на новый уровень тренированности, как бы подстраховывается, чтобы иметь запас прочности при повторной нагрузке. Несоблюдение этого принципа ведет к переутомлению и истощению ЦНС, а в более тяжелых случаях к перетренировке (страдают сердечно-сосудистая, дыхательная системы, нарушается обмен веществ, ослабевает иммунная система, истощается ЦНС). Поэтому дозирование нагрузки на занятии и количество тренировок диктуется тренированностью спортсмена. Чем выше тренированность спортсмена, тем меньший промежуток времени необходим организму для процесса восстановления.

- безразрядники и спортсмены юношеских разрядов - 2 раза в неделю
- спортсмены спортивных разрядов - 3 раза в неделю
- спортсмены 1 разряда, КМС, МС - 3-4 раза в неделю

Распределение нагрузок в недельном микроцикле в % соотношении к нагрузке, максимальной для данного уровня подготовки, выглядит следующим образом:

Тренировки 2 раза в неделю	-80%-100%-40%
Тренировки 3 раза в неделю	-60%-100%-60%-40%
Тренировки 3-4 раза в неделю	-60%-80%-100%-60%-40%

При переходе к четырем тренировкам в неделю необходимо уровень нагрузок планировать индивидуально, периодически проверять и корректировать соответствие предлагаемых нагрузок с действительным уровнем подготовленности того или иного спортсмена. С этого же уровня имеет смысл часть тренировочных заданий (например, по ОФП и СФП) давать спортсменам для самостоятельного выполнения. Естественно, что такой спортсмен должен обладать навыками самоконтроля и достаточной самодисциплиной.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Любое, в том числе учебно-тренировочное занятие, состоит из трех этапов (частей): организационный, основной, заключительный.

Организационная часть начинается с приветствия педагога детям и создания положительного эмоционального настроения у группы на занятие, а также подготовке организма каждого занимающегося к предстоящей тренировочной работе посредством разминки.

Разминка: время разминки зависит от продолжительности занятия и составляет 15-20 мин. Разминка преследует следующие задачи:

1. Подготовка мышц и связок к определенному виду тренировочной работы.
2. Психологический настрой на занятие.
3. Профилактика травматизма, т.к. связки и мышцы становятся более эластичными, повышается координация движений, увеличивается скорость сокращения мышц.

Основная часть тренировки предназначена для решения основных задач данного занятия и начинается с проверки теоретических знаний полученных на предыдущем занятии и отработки технических элементов. Перед группой ставится основная задача занятия, объясняется правильность выполнения полученного задания, при необходимости проводится демонстрация тех или иных технических сложных моментов. На протяжении всего занятия педагог контролирует правильность выполнения заданий, помогает исправить технические и тактические ошибки, ведет хронометраж, старается создать благоприятный микроклимат, создает ситуацию успеха. В промежутках между ОФУ и СФУ ученики активно отдыхают используя элементы аутотренинга и игры. На протяжении всего занятия дается информация (см. теоретическая подготовка), которая записывается учащимися в дневники.

Тренировочная нагрузка на занятии дается сериями, каждая из которых включает несколько подходов. Тренировочные серии строятся следующим образом, чем выше темп выполнения задания – тем меньше время его выполнения – больше подходов – меньше интервалы на отдых между подходами и наоборот, при уменьшении темпа, увеличивается объем работы в подходе, уменьшается количество подходов, увеличивается время отдыха.

Заключительная часть тренировки позволяет плавно снизить нагрузку, постепенно перевести организм в состояние покоя, и здесь же дается анализ, оценка действиям каждого участника, подводятся общий итог. Важно также закончить тренировку на «высокой ноте» отметить все успехи и достижения, найти причину для похвалы каждого ребенка, создав тем самым положительный психологический настрой на следующее занятие. При построении тренировочных занятий необходимо придерживаться следующих правил:

1. Постепенность.

Необходимо оценить уровень подготовленности каждого занимающегося и добиться постепенного повышения его тренированности.

2. Постоянство (регулярность занятий).

При разовых, нерегулярных тренировках не происходит адаптации организма к новым, часто не типичным нагрузкам, поэтому необходимо добиваться регулярного посещения тренировок. В случае вынужденных пропусков занятий тем или иным ребенком педагог обязан снизить нагрузки для повторной адаптации организма.

3. Цикличность.

Чтобы непрерывное повышение нагрузок не привело к физическому истощению или нервному срыву, необходимо периодически сбрасывать, уменьшать общий объем нагрузок, а в случае с младшими школьниками даже полностью переходить на игровые или экскурсионные занятия.

4. Дозирование нагрузок.

Чтобы не допустить физического истощения или нервного срыва, во избежание общего переутомления или перетренировки той или иной группы мышц необходимо менять акценты физических нагрузок, чередовать физические упражнения с теоретическими или игровыми вставками. В конце тренировки рекомендуется давать детям менее сложные упражнения, снижать эмоциональный уровень занятия и больше заострять их внимание на достигнутых успехах.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Скалолазание – вид спорта, включающий в себя работу с различными техническими приспособлениями, выезды за пределы города, подъем по тренажерам и скалам на значительную высоту. Все это требует серьезного подхода к вопросам безопасности, особенно при проведении занятий с детьми.

Для обеспечения безопасности рекомендуется принимать следующие меры:

1. Регулярно проводить инструктаж по технике безопасности с последующим принятием зачета (общий инструктаж – раз в год, дополнительные – перед первым занятием на скалах, при проведении тренировок на новых местах, перед выездами).
2. Регулярно проверять на скалах качество пунктов страховки и страховочной веревки.
3. Контролировать правильность выполнения детьми требований к страховке и само страховке.
4. Регулярно проверять техническое состояние тренажеров и проводить занятия только начищенных скалах.
5. При проведении занятий в горной местности провести занятия по опасностям в горах, горовосхождение на начальных этапах совершать только с инструктором по альпинизму или спортсменами высокой квалификации (МС, МСМК) по альпинизму. Первое горовосхождение разрешено только после полного курса предлагерной подготовки и сдачи зачетов.
6. К горовосхождениям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр.
7. Тренировки с нижней страховкой проводить только на специально подготовленных маршрутах на специально подготовленных маршрутах со снаряжением, прошедшим тестирование и имеющим соответствующую маркировку.
8. На выездах грамотно и безопасно устраивать бивуак, следить за соблюдением правил гигиены и санитарии.
9. Обеспечить максимальную безопасность детей на вокзалах, в поездах, на улицах города при проведении занятий и при подходах к скалам, в свободное время при проведении выездов и сборов.
10. По возможности привлекать родителей, педагогов, выпускников клуба «ИРБИС» к выездам занятиям с младшими школьниками.
11. Дать обучающимся знания, имеющие косвенное отношение к безопасности: характеристика снаряжения, учение оказывать доврачебную помощь, скальный рельеф, роль погодных условий при тренировках и т.д.

Теоретическая подготовка

Невозможно смотреть в будущее, не зная прошлого. Также невозможно тренироваться, не зная теорию скалолазания, историю его развития, не изучая дисциплин, сопутствующих успешному спортивному росту. Для того чтобы представлять и регулировать процессы, происходящие в организме при выполнении физических упражнений и отдыхе, необходимо знание физиологии и анатомии, биомеханике и диетологии. При подготовке специального снаряжения и его ремонте не обойтись без химии и физики. Перспектива поездок по родному краю и стране стимулирует изучение истории и географии. Стремление получать новейшую спортивную информацию, свободно чувствовать себя на соревнованиях любого ранга, в разговоре с судьями способствует более серьезному изучению, как родного, так и иностранного языков. Поэтому образовательная программа тесно связана с предметами базового образования, и задача педагога состоит в том, чтобы с помощью дополнительных теоретических знаний обучающийся смог пересмотреть негативное отношение к изучению предметов базового образования и использовать знания, полученные в школе для дальнейшего самосовершенствования и самореализации.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки скалолазов и играет важную роль в учебно-воспитательном процессе обучающихся. Теоретическая подготовка занимает ----- часть от общего курса подготовки. Занятия проводятся в форме лекций, бесед, тестов, просмотра видеоматериалов. Отдельные темы изучаются повторно на протяжении всего курса обучения с более глубоким раскрытием содержания.

Учитывая возрастные особенности младших школьников, основная теоретическая часть, как правило, дается на учебно-тренировочных занятиях, иногда - в процессе выезда (у костра, под скалой, в купе поезда, в перерывах на спортивных соревнованиях). Обучающиеся среднего и старшего возраста получают информацию, как на учебных занятиях, так и во время учебно-

тренировочных сборов, выездных профильных лагерей, походов. Нередко обучающиеся самостоятельно ищут информацию в интернете и специальной литературе.

Учебно-тематический план

№	Тема	1 год обуч. (кол-во часов)	2 год обуч. (кол-во часов)	3 год обуч. (кол-во часов)	4 и более лет обуч. (кол-во часов)
1.	Физическая культура и спорт в России				
2.	История развития скалолазания в России				
3.	Скалолазание в мире, российские скалолазы на международной арене				
4.	Единая всероссийская спортивная классификация, разряды и звания				
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма				
6.	Физиологические основы спортивной тренировки				
7.	Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание				
8.	Основные средства восстановления				
9.	Предупреждение и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи.				
10.	Основы техники лазания				
11.	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства				
12.	Общая и специальная физическая подготовка, их роль в спортивном совершенствовании				
13.	Моральная, волевая и психологическая подготовка				
14.	Специальное снаряжение скалолаза, одежда, обувь				
15.	Центры скалолазания на естественном рельефе в нашей стране и за рубежом				
16.	Техника безопасности и правила поведения во время занятий на естественном и искусственном рельефе.				
17.	Правила соревнований, виды соревнований, судейство.				
18.	Туристская подготовка. История и природа родного края.				

Содержание 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и лёдолазанием.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор скалолазания в Пермском крае, городе Перми. Клуб альпинистов и скалолазов «Ирбис» Дворца детского (юношеского) творчества.

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании

Организация страховки и обеспечение безопасности во время учебного занятия и на скальных массивах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на учебно-тренировочных занятиях. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки. Зачет.

Скальное снаряжение, одежда и обувь

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

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

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

Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения скалолазанию

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

Виды соревнований. Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство теории и практики в скалолазании. Этапы обучения технике лазания. Учебно-тренировочные занятия как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой и психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Значение разминки и ее содержание в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Содержание 2 года обучения

Скалолазание в мире, России, Перми

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазании. Развитие скалолазания в Пермском крае. Достижения обучающихся клуба «Ирбис».

Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Основные физиологические положения тренировки скалолаза.

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

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

Организация страховки и обеспечение безопасности во время учебного занятия и при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с макро- и микрорельефами скальных тренажеров. Требования к безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Правила соревнований. Их организация и проведение

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнования. Понятия ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Содержание 3 года обучения

Физиологические основы тренировки

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и в соревнованиях по скалолазанию.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Особенности методики обучения и тренировки спортсменов

Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Значение разминки и ее содержание в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Значение медицинского контроля для спортсменов. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений перед учебно-тренировочными занятиями различной направленности, зачетными занятиями и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

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

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

Правила техники безопасности

Организация страховки и обеспечение безопасности во время учебного занятия на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, психорегулирующие воздействия.

Медико-биологические средства восстановления: питание, прием витаминов, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

Содержание теоритической подготовки 4 и более лет обучения

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и др.

Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической

подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Требования к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза; быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной и физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолаза и повышении его спортивного мастерства. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Моральная, волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологическая структура двигательных действий. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованиям.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ И АЛЬПИНИСТОВ

Физическая подготовка – это важнейшая составная часть подготовки спортсмена. Недаром физподготовке уделяют от 60% до 80 % от общего времени занятий. При определении уровня нагрузок необходимо учитывать особенности детского организма в целом и физические особенности каждого ребенка в частности. Для этого целесообразно в начале тренировочного процесса и далее через определенные промежутки времени проводить контрольные замеры физического соревнования, чтобы определить функциональные возможности каждого из занимающихся на данный момент. При планировании физподготовки необходимо учитывать все моменты, отраженные в главе «Планирование и организация тренировочного процесса». Наиболее естественным представляется разделение физподготовки на следующие блоки:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).
 2. Специальная физическая подготовка (СФП).
- По типу работы физическую подготовку можно разделить на:
1. Силовую.
 2. Скоростно-силовую.
 3. Скоростную.
 4. Развитие выносливости.

Кроме того в этот раздел целесообразно включить тренировочный момент по развитию координации движений.

ОФП и СФП тесно переплетаются между собой. Даже начинающие спортсмены должны выполнять простейшие физические упражнения с перспективой их приложения к скалам (тренажерам), передвижению в горах. Любое физическое упражнение несет в себе определенный технический момент и только правильное его выполнение принесет правильный результат.

Несоблюдение этого правила приводит к закреплению спортсмена, формированию неправильных двигательных стереотипов, что мешает ему технично передвигаться по скальному рельефу, льду, осыпям, снегу и травянистым склонам. Физическая подготовка скалолазов и альпинистов аналогична, на первых этапах упор делается на скальную подготовку, в последующем альпинисты отрабатывают такие качества как выносливость.

Силовая подготовка

На первом этапе это создание базовой технической подготовки, для возможности выполнения простейших технических упражнений необходимых для лазания по скалам. В основном это нагрузка на верхний плечевой пояс и пальцы рук, причем используются как статические, так и динамические виды нагрузки. С ростом мастерства и освоением спортсменом сложных техник передвижения по скалам (карнизная, прохождение потолков, отрицаловок) увеличивается количество упражнений на мышцы спины, живота, ног. Акцент делается на развитие мышц спины. Передвижение скалолаза по сложному рельефу, представляет собой переход из одного блока в другой, поэтому отработка блоков под разными углами у спортсменов высокой спортивной квалификации выходит на одно из первых мест в силовой подготовке.

Скоростно-силовая подготовка

Этот раздел подразумевает выполнение достаточно большой физической работы в течении короткого промежутка времени – аэробно – анаэробный. Скоростно-силовая подготовка позволяет научиться быстро и слаженно выполнять связки из сложных технических элементов. Скоростно-силовую подготовку выполняют по следующей схеме: подходы по 1-3 мин., темп высокий, во время выполнения упражнения время на отдых не дается, интервалы между подходами 1-3 мин., количество подходов в серии 12-15-20. Количество серии 1-5. Отдых между сериями до восстановления ССС, что контролируется по пульсу.

Приемы выполнения:

1. Круговая – упражнения выполняются по кругу. Каждый участник проходит весь круг. Время выполнения каждого упражнения 1-3 мин.

2. Серия трасс по кругу – участники идут по трассе в высоком темпе и за определенный промежуток времени должны пройти максимальное расстояние. На трассе задаются силовые элементы (подъем ног, прохождение полки в блоках и т.д.).

3. Гонка с преследованием – участники запускаются по трассе, которая представляет собой набор физических упражнений и элементы лазания, через определенные интервалы. Каждый старается догнать впереди идущего.

4. Выполнение чисто физических упражнений производится по схеме: 100%-90%-80%-70%-60%-50%-40%-50%-60%-70%- максимум. За 100% берется первый подход, который выполняется в соревновательном режиме, т.е. спортсмен ставит свой рекорд.

Скоростная подготовка

При отработке скоростных качеств необходимо учитывать, что быстрота одиночных движений, или «чистая скорость», как и чистота движений, играют второстепенную роль. Чем быстрее выполняется движение, тем труднее сосредоточиться на нем, а также труднее переключить внимание на дальнейшее действие, что в свою очередь замедляет темп ориентирования, а следовательно и скорость лазания. Поэтому в скоростном лазании большое значение приобретает постановка техники непрерывного лазания и быстрая ориентация на маршруте.

Упражнения на скорость проводятся в анаэробном режиме, время одного подхода колеблется от 5-30 сек., количество подходов достаточно большое 10 – 40.

Схемы упражнений на скорость:

1. Старт по знакомой трассе – спортсмен опробует трассу, затем проводится старт.
2. Старт по незнакомой трассе - спортсмен стартует по предварительно изученной трассе, делается несколько попыток, анализируется разница между первой и лучшей попыткой. Минимальная разница говорит о хорошей подготовке спортсмена.

3. Догони соперника – участники стартуют друг за другом с интервалом несколько секунд.

4. Выполнение силовых элементов в коротком интервале времени с максимальной скоростью, например, подтянуться на перекладине максимальное количество раз за 10 сек.

Развитие выносливости

Эта работа, как правило, продолжительна по времени, монотонна, режим работы аэробный. Спортсмены скалолазы и альпинисты на начальных этапах основной упор делают на специальную выносливость, в последующем у альпинистов акцент смещается на тренировку общей выносливости. Скалолазы должны с осторожностью подходить к увеличению объемов на общую выносливость т.к. монотонность такой работы снижает быстроту рефлексов, уменьшая тем самым тонкую координацию. Поэтому кроссовая подготовка должна быть не более 2-х раз в неделю и дистанции не более 5 км. Гораздо лучше для тренировки общей выносливости использовать спортивные игры (баскетбол, футбол). Чем более высокого уровня достигает спортсмен, тем больше времени он должен уделять тренировке специальной выносливости.

Схемы отработки специальной выносливости.

1. Длительное лазание по трассам средней сложности с выполнением силовых элементов и отработкой технических моментов. В условия прохождения трассы заложено – отдыхать на тренажере (скале) не более 10 сек, на землю не спускаться, время на трассе 10 мин. и более.

2. Круговая – выполнение физических упражнений или прохождение трасс средней сложности по кругу. На каждое задание дается от 4 мин. до 30 мин.

3. Серия трасс – за определенный промежуток времени нужно пройти максимальное количество трасс.

4. Серия трасс с фиксированными промежутками между ними. Задается несколько трасс, на трассе вводится контрольное время, устанавливается интервал отдыха между трассами. Обязательным условием является отсутствие отдыха на трассе(опускать вниз и встряхивать руки).

Развитие гибкости:

Чем выше гибкость скалолаза, тем свободнее может двигаться он в любом положении и на любом рельефе, тем богаче его технический арсенал. Прежде всего необходимо обратить внимание на развитие гибкости в тазобедренных суставах и позвоночнике. Гибкость можно развивать как динамическими упражнениями, так и статическими но максимально прорабатывать связки и суставы можно только используя статическую нагрузку. Упражнения на гибкость лучше включать в заключительную часть занятия, когда организм прогрет а связки размяты. Моменты на которые надо обращать внимание:

1. Нагрузка на связки должна увеличиваться постепенно, в одном упражнении, до появления боли.

2. Растягивание связок можно проводить только после разминки, или в конце тренировки.

3. Эффект от растягивающих упражнений наступает только в том случае, когда они выполняются регулярно каждый день

4. Растягивание связок в одном упражнении менее минуты не эффективно. Желательно время упражнений доводить до 3 -5 мин.

5. При выполнении упражнений необходимо следить за правильным выворотом суставов.

Ориентировочный набор упражнений: поперечный и продольные шпагаты, «лягушка», мостик, развороты корпуса с наклоном назад.

Развитие координации движений:

Скалолазание один из немногих видов спорта, где нужна тонкая координация движений. Находясь на скале (тренажере) спортсмен вынужден балансировать на микрорельефе, использовать откидки, подхваты, трение изгибов скалы, поэтому упражнения на координацию включаются в каждую тренировку. Начинают с простых упражнений (ласточка, квадрат, и т.д.) постепенно переходят к тонкой координации (хождение по тросу, хождение на руках).

Общая физическая подготовка (ОФП).

	УПРАЖНЕНИЕ	ПОЧАСОВАЯ НАГРУЗКА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ			
		1	2	3	4 и более
	Укрепление пальцев рук	10	5	10	8
	Укрепление мышц плечевого пояса	10	12	15	13
	Укрепление мышц живота	5	5	10	7
	Укрепление мышц спины	5	5	10	12
	Укрепление мышц ног	5	5	8	10
	Акробатика	5	5	10	6
	Игровые (футбол, баскетбол)	10	10	5	5
	Растяжка	10	8	10	10
	Общая выносливость		5	11	14
	Итого	60	60	99	85

Специальная физическая подготовка (СФП)

	УПРАЖНЕНИЕ	ПОЧАСОВАЯ НАГРУЗКА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ				
		1	2	3	4	5 – 6
1.	Специальные упражнения на пальцы рук	4				
2.	Специальные упражнения на плечевой пояс		4	5	7/15	7/15
3.	Специальные упражнения на мышцы спины и живота			10	15/15	15/15
4.	Специальные упражнения на мышцы ног			4	6/15	6/15
5.	Специальные упражнения на координацию	6	6	6	6/6	6/6
6.	Отработка элементов скалолазания	20	30	30	30/30	30/30
7.	Сложное лазание		20	30	30/40	30/40

8.	Скоростное лазание	4	5	5	5/10	5/10
9.	Отработка специальной выносливости		15	30	30/45	30/45

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Скалолазание и альпинизм, как виды спорта, требуют высокой технической подготовки. Владея большим арсеналом различных технических элементов, спортсмен получает возможность максимально экономно расходовать силы, удобно располагаться для отдыха и просмотра трассы, увеличивать скорость продвижения, максимально безопасно продвигаться по горному маршруту. Скалолазание лишь часть альпинистской техники, но на первом этапе на технику скалолазания делается основной упор. Постановку техники скалолазания начинают с освоения базовой техники (постановка ног, хваты руками, простые перестройки, расположение корпуса, и т.д.). На втором году обучения отрабатывают технику непрерывного лазания, лазание в одно касание, простые связки элементов. На третьем году осваивается техника выполнения накатов, подходов на трение, элемент высота, основы работы с веревкой и оттяжками, техника катушек, основы карнизной техники и техники лазания по потолку. На 4-6 г.г. осваиваются элементы требующие хорошей специальной физической подготовки и тонкой координации (техника прохождения отрицаловок, потолков, карнизов, микрорельефа, лазание по далеко расположенным зацепкам, техника откидок, подхватов, скоростного лазания). Одновременно с техникой скалолазания даются азы альпинизма, такие как, техника прохождения по заснеженным склонам, травянистым склонам, фирну, осыпям, работа с ледорубом, страховка в альпинистской связке. Старшим ребятам – работа в связке, взаимодействие связок, передвижение по льду, по заснеженным скалам, организация пунктов страховки, организация промежуточных пунктов страховки.

Базовые технические элементы отрабатываются на групповых занятиях 1-2 г.г. обучения, в подростковых группах их обучение происходит в процессе игр, эстафет, соревнований. Здесь требуется обратить внимание на постепенное расширение технического арсенала в соответствии с физическими возможностями юных спортсменов. Более сложные технические элементы отрабатываются на индивидуальных занятиях и рекомендуются тем или иным спортсменам в зависимости от их функциональных возможностей и особенностей индивидуальной техники. На более поздних этапах обучения основу технической подготовки составляет моделирование соревновательных элементов, связок и трасс в целом. В процессе проработки этих трасс и их отдельных участков, выбираются оптимальные варианты прохождения в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Устранение недостатков и пробелов в выполнении технических элементов происходит путем отработки элементов по частям, а также исполнение упрощенных его вариантов. Перед началом соревнований технические тренировки происходят в условиях, максимально приближенным к соревновательным: моделируются особенности рельефа, трения рабочих поверхностей скалы или тренажера.

Альпинистская техника сначала моделируется в тепличных условиях (помещениях), а затем ее отработка переносится в условия приближенные к экстремальным и отрабатывается в любое время года на УТС, профильных лагерях, походах и выездах на скальные массивы.

Первый год обучения		часы
1.	Базовая техника: постановка ног, хваты руками, смена рук, расположение корпуса	3
2.	Техника передвижения: перекрестным шагом, приставным шагом, в глубоком присяде, движение «рука-нога», движение в один хват.	3
3.	Вязка узлов: булинь, восьмерка, проводник, стремечко, схватывающий,	3

	шкотовый, брамшкотовый, встречный, прямой.	
4.	Страховка: гимнастическая, верхняя	4
5.	Техника скоростного лазания: непрерывное движение, широкий шаг	4
6.	Техника старта и финиша при лазании на скорость и на трудность	2
7.	Техника сложного лазания, отработка элементов: подход к зацепе на трении, накат на зацепу, максимальное распрямление на зацепе, проход под руку, перехваты, откидки, щепки	11
Второй год обучения		
1.	Техника прощелкивания оттяжек, работа с веревкой	5
2.	Техника нижней страховки	4
3.	Техника скоростного лазания: широкие перехваты, темповая работа, широкий шаг, стартовая реакция, прыжки и т.д.	7
4.	Техника сложного лазания: работа пяткой, упор на плечо, элемент «высота», блокирование зацепы ногами, использование трения, прохождение «катушек»	14
5.	Отдых на «стене»	3
6.	Передвижение по стене в один хват, с одной рукой, с закрытыми глазами, боковыми хватами, с подхватами	7
Третий год обучения		
1.	Отработка техники скоростного лазания	6
2.	Техника сложного лазания: «французский элемент», выход на зацеп в упор, упоры в потолок, прохождение микрорельефа, карнизов, шлифовка пройденных элементов	30
3.	Техника навешивания маршрутов, организация станций, пунктов страховки	4
4.	Перильная техника	10
5.	Техника связок на подготовленных трассах	10
Четвертый и более лет обучения		
1.	Техника скоростного лазания	10
2.	Техника сложного лазания: карнизы, отрицаловки, микрорельеф, потолки, отработка сложных элементов	15
3.	Перильная техника: косые перила, маятник, перестежка на перилах	5
4.	Взаимодействие связок	10
5.	Техника прохождения ледовых склонов, заснеженных скальных осыпей, лавиноопасных и травянистых склонов, горных рек. Работа с альпинистским снаряжением	20

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Любые действия человека управляются психикой. Очевидно, что качество действий можно улучшать, специально тренируя соответствующие психические «регуляторы». Бывает так, что на тренировках по скалолазанию все идет гладко, а на соревнованиях получают сбои. Причина сбоев заключается обычно в чрезмерном эмоциональном возбуждении, которое может нарушать деятельность психических функций спортсмена. Основные причины психологических срывов – страх высоты и боязнь проигрыша. Роль психологической подготовки в спорте очевидна, но особенно большое значение она имеет в альпинизме, т.к. это та база на которой и существует альпинизм. Альпинист должен иметь высокую устойчивость к холоду, Уметь преодолевать страх и неуверенность, работать в условиях экстремальных физических нагрузок и неблагоприятных метеофакторов, бороться с последствиями горной болезни, и только как результат этих психических и физических напряжений возможны покорения серьезных горных маршрутов. Как и другие виды подготовки, психологическая подготовка в альпинизме и скалолазании начинается с базовых канонов, без которых невозможно заниматься этими видами спорта. Спортсмена занимающегося этими видами спорта необходимо научить преодолевать страх высоты. С этой целью используются приемы: спуск с верхней страховкой, имитируемый срыв с верхней страховкой, срыв с гимнастической страховкой. Спортсмен должен научиться проходить трассы на грани срыва, не закрепощаясь и оптимально оценивая опасность ситуации. Отработка проводится до тех пор пока спортсмен не почувствовал как группироваться при падении. Потом отрабатывается срыв на высоте. Начинают с небольших расстояний между оттяжками в безопасных местах.

Для создания оптимального психологического настроя у спортсмена, используется метод идеомоторного изучения трасс. Для внедрения в мозговой компьютер полной программы лазания необходимы навыки идеомоторной тренировки. Она заключается в том, что скалолаз, предварительно создав у себя соответствующий эмоциональный настрой, мысленно проходит трассу, как бы пропуская через свои мышцы и суставы все ощущения, связанные с воображаемым лазанием. В техническом исполнении это выглядит как имитация прохождения трассы руками. Спортсмен должен добиваться безукоризненного прохождения трассы в своем сознании, т.к. если возникают какие-то трудности в идеомоторном воспроизведении лазания, то эта проблема возникает и при непосредственном лазании.

Для того чтобы экономично передвигаться по рельефу спортсмен должен уметь расслаблять нерабочие группы мышц (мышцы антагонисты), уметь полноценно отдыхать за небольшие промежутки времени. Для тренировки этих качеств используется метод дисенсибилизации. Цель метода научить спортсмена мышечной релаксации (расслабление мышц). Расслабление мышц антагонистов, противоположных работающим мышцам, увеличивает быстроту и амплитуду развиваемого усилия, улучшает координацию движений, помогает снизить энергозатраты. Основные приемы отработки этих качеств: аутотренинг и сочетание напряжений и расслаблений.

Для любого спортсмена серьезным психологическим испытанием являются соревнования, результатом которых оценивается его мастерство, поэтому умение мобилизоваться перед стартом, одно из самых важных психологических качеств спортсмена, которое позволяет ему максимально мобилизовать все свои силы для решения соревновательных задач. Для этого используют метод приведения психики спортсмена в оптимальное боевое состояние (ОБС). Задача психологического настроя на старт наиболее сложная и реализуется на всех этапах обучения. Для этого используются приемы:

1. Проговаривание фраз по определенным схемам.
2. Воспроизведение зрительных образов.
3. Определенный ритуал действий (подготовка обуви, разминка, и т.д.).
4. Соревновательный момент.

Важную роль в закреплении психологической уверенности у спортсмена играет психологический климат в коллективе, и это первоочередная задача педагога. Только группа

единомышленников, товарищей, способных поддерживать друг друга в трудную минуту, не осмеять, не обидеть слабого, может поддерживать психологический настрой на занятие скалолазанием и как итог этой деятельности – победу в соревнованиях.

	СОДЕРЖАНИЕ	ПОЧАСОВАЯ НАГРУЗКА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ				
		1	2	3	4	5– 6
1.	Преодоления страха высоты: профилактические срывы, хождение по тросу, короткие трассы без страховки, лазание с нижней страховкой, работа в связках и т.д.	10	10	10	10/15	10/15
2.	Психологический настрой и мобилизация: элементы аутотренинга, выработка оптимального боевого состояния, настрой на трассу, отдых на трассе и между трассами, умение работать в экстремальных условиях и т.д.		10	20	20/20	20/30

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Невозможно смотреть в будущее, не зная прошлого. Также невозможно тренироваться, не зная истории развития спорта, не изучая дисциплин, сопутствующих успешному спортивному росту. Для того чтобы представлять и регулировать процессы, происходящие в организме при выполнении физических упражнений и отдыхе, необходимо знание физиологии и анатомии, биомеханике и диетологии. При подготовке специального снаряжения и его ремонте не обойтись без химии и физики. Перспектива поездок по области и стране стимулирует изучение географии. Стремление получать новейшую спортивную информацию, свободно чувствовать себя на соревнованиях любого ранга, в разговоре с судьями толкает на более серьезное изучение как родного так и иностранного языков. Задача педагога состоит в том, чтобы с помощью игр, тестов, информационных пятиминуток или на своем примере предложить им пересмотреть их негативное отношение к изучению предметов базового образования.

Учитывая возрастные особенности младших школьников, основная теоретическая часть дается детям либо в процессе выезда (у костра, под скалой, в купе поезда, в перерывах тренировочного занятия). Старшим школьникам информация дается во время отдыха между подходами и фиксируется ими в тетради. Базовая часть теоретической подготовки, с последующим закреплением на практике, изучается непосредственно перед этапами тренировочного процесса, это темы по: технике безопасности, характеристике снаряжения, оказанию медицинской помощи, опасности в горах, узлы в скалолазании и альпинизме, зарисовка трасс и их изучение, основы тренировочного процесса, роль разминки, правила соревнований и др.

Первый год обучения		часы
1.	Т.Б. на скалах, бивуаках, тренажерах, страховке, ж.д. станциях, реках.	5
2.	Роль и правила разминки в скалолазании: перед занятиями, трассой, соревнованиями	0,5
3.	Узлы их классификация и применение	4
4.	Личное снаряжение скалолаза, характеристика общественного снаряжения	0,5
Второй год обучения		
1.	Т.Б. на скалах, бивуаках, тренажерах, страховке, ж.д. станциях, реках.	4
2.	Правила соревнований по скалолазанию	1
3.	История развития скалолазания	1
4.	Подготовка спортсмена к соревнованиям	1
5.	Классификация маршрутов	0,5
6.	Правила изучения трасс	0,5
7.	Понятие об опорно-двигательном аппарате человека. Биомеханика	0,5
8.	Здоровый образ жизни: сон, гимнастика, водные процедуры, питание, эмоции и т.д.	4
Третий год обучения		
1.	Т.Б. на скалах, бивуаках, тренажерах, страховке, ж.д. станциях, реках.	1
2.	Аутотренинг, О.Б.С., отдых на «стене»	4
3.	Формы горного рельефа, опасности в горах (лавины, камнепады)	3
4.	Горная болезнь и ее профилактика	1
5.	Понятие об утомлении, перетренировке, средствах восстановления	2
6.	Первая мед. помощь при отморожениях, общем охлаждении, ожогах, кровотечениях, переломах, растяжениях, ушибах, остановке дыхания и сердца	15
Четвертый – шестой год обучения		
1.	Организация безопасности восхождения на гору, радиосвязь в горах	1
2.	Правила навешивания маршрутов	1
3.	Схема взаимодействия связок	1
4.	Схемы восстановления организма	1
5.	Массаж: разминочный, восстановительный, тренировочный	3
6.	Аутотренинг, О.Б.С.	3
7.	Понятие о питании спортсмена: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, водный режим, энергетика пищи	15

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая проработка трасс, в скалолазании, нужна для определения наиболее простого пути прохождения трасс, а также для определения оптимального темпа передвижения по трассе и поиску запасных вариантов прохождения. К тактическим моментам относится и умение подготовить нервную и мышечную системы к старту, чтобы организм был разогрет, а нервная система не перевозбуждена. В скалолазании тактическую подготовку начинают с третьего года обучения. Суть ТП заключается в корректировании предстартовой подготовки в зависимости от реальных условий стартов, детальное изучение трасс их зарисовка и анализ.

В альпинизме ТП имеет огромное значение. Любой маршрут сначала разрабатывается тактически: определяются опасные часы суток, намечается схема движения в связках, определяются места забросок и ночевки, выстраивается временной график движения, определяется набор снаряжения. Для определения тактики, альпинисты изучают маршруты внизу, берут консультации, изучают фотографии и описания. Основы ТП у юных альпинистов закладываются на УТС, в профильных лагерях и многодневных выездах, т.е. в условиях когда теория может подкрепляться практикой. ТП в альпинизме занимаются ребята старшего возраста, определившие для себя альпинизм как вид спорта.

Мониторинг. Аттестация ТЕСТИРОВАНИЕ В СКАЛОЛАЗАНИИ И АЛЬПИНИЗМЕ

Тестирование необходимо для определения базовых показателей каждого спортсмена. На его основе делаются корректировки по нагрузке, определяются пробелы в физической, технической, психологической и др. подготовке. Все результаты тестирования фиксируются как педагогом, так и детьми, что позволяет отследить динамику роста спортсмена за отрезок времени.

Практическое исполнение тестов проходит в соревновательном режиме, за некоторым исключением (ряд психологических тестов). Тестирование проводится в начале тренировочного сезона и раз в месяц. Очень важно, чтобы в момент тестирования на занятии чувствовался «дух» соревнований. Соревновательный момент несет в себе ряд положительных моментов: он позволяет отрабатывать ОБС и создает мотивацию на повышение результатов.

Тесты по ОФП и СФП

1. Для определения силы пальцев рук практикуются висы на полках различной ширины и конфигурации. Для начинающих спортсменов полка 4 см. шириной, для разрядников – 2 см., для КМС и МС – 4 см для висов на одной руке и 2 см – на двух руках.

2. Для определения готовности к специфической работе мышц плечевого пояса вводятся упражнения: висы в блоках под углами 30, 60, 90 градусов, подтягивание на перекладине на количество раз.

3. Для определения развития мышц спины, брюшного пресса, передней поверхности бедра вводятся упражнения: для новичков – подъем ног к перекладине, для разрядников – подъем прямых ног к перекладине, для 1 сп.р., КМС, МС – подъем корпуса до горизонтального уровня из вися на перекладине. Упражнение оценивается по количеству раз, которое может выполнить спортсмен.

4. Для определения силы мышц ног используется упражнение – приседание на одной ноге широким шагом. Спортсмен стоит на наклонной плоскости, на полке 4-10 см шириной и садится в глубокий присед, а затем распрямляется. Очень важно в момент распрямления следить, чтобы корпус находился в вертикальной плоскости. Упражнение выполняется на максимальное количество раз.

5. Для определения уровня тонкой координации используются упражнения: для новичков – прохождение по бревну 4-5 м., для разрядников – прохождение по тросу 3-4мм. На расстояние до 10 м., с выполнением разворотов и приседаний.

6. Для определения выносливости и СФП спортсменам задается серия трасс разной сложности, в которых заложены возможные технические элементы. За определенный интервал времени спортсмен проходит максимальное количество трасс. Каждая трасса оценивается баллами, например: 6 кт.тр. – 10баллов, 5кт.тр. – 8 баллов, 4 кт.тр. – 6 баллов, и т.д. Результат оценивается по количеству набранных баллов. Результаты тестов по ОФП и СФП оцениваются по квалификационной таблице, разработанной на основании опыта работы педагогов клуба «Ирбис» за период с 1986 по 1995 г.г. Очень важно, чтобы все тесты выполнялись на одних и тех же снарядах, иначе трудно будет определить динамику роста спортсмена.

Тесты по психологической и технической подготовкам:

1. Оценка скованности при лазании по незнакомой трассе. Задается трасса средней сложности, спортсмены друг за другом проходят трассу. После каждого прохождения проводится коллективное обсуждение ошибок, правильности прохождения и дается оценка. Оценочная шкала:

- | | |
|---|------------|
| - неправильная постановка ноги | - 1 балл. |
| - неправильный хват рукой | - 1 балл. |
| - нелогичный путь по трассе | - 2 балла. |
| - не использование элементов расслабления | - 2 балла. |
| - скованное продвижение | - 3 балла. |
| - лишние перехваты | - 2 балла. |

- нелогичные связки перехватов - 2 балла.

Чем меньше спортсмен совершает ошибок, тем более раскованно и уверенно он идет по трассе, более правильно оценивает свои возможности, меньше боится проиграть из-за срыва.

2. Переключение внимания и его оценка. При прохождении трассы темп меняется, и некоторые элементы надо выполнять при темпе ниже среднего, или наоборот используя инерцию. Для того чтобы движения были слитны и пластичны, нужно добиваться быстрого переключения внимания с одного круга зацеп к другому. Дается трасса, спортсмен изучает ее в течении 4 мин. При прохождении трассы, по команде тренера ускоряется, отсекается время. Оценка проводится по общему времени и времени остановок на трассе.

3. Определение устойчивости к высоте. Спортсмены по заданию проходят трассу с нижней страховкой и ту же трассу с верхней страховкой. Оценка результата – по возможности спортсменом пройти обе трассы, остановкам на трассе, изменениям техники при прохождении трассы с нижней страховкой и времени прохождения обеих трасс.

4. Определение способности спортсменов к возможности регулировать мышечное напряжение. Тест – «почувствуй тепло». Спортсмены принимают позу «кучера» и максимально расслабляются в течении 2 мин. Для активизации самовнушения используется чередование напряжения и расслабления мышц рук и ног, а также проговаривание про себя формулы: моя рука расслаблена, тяжелая, мышцы ватные, рука теплая и т.д. Результат оценивается по субъективному ощущению тепла и возможности представить зрительно свою конечность. Объективная оценка – по проявлению напряжения мышц лица, шеи и спины

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Принимая во внимание специфику скалолазания и альпинизма, возраст занимающихся, их опыт и длительность обучения, для достижения в ходе занятий максимальной эффективности, при реализации данной программы педагогу необходимо учесть следующие аспекты:

1. Работа по формированию стабильного детского коллектива.
2. Уровень мастерства занимающихся по итогам выступлений на соревнованиях различного уровня.
3. Количество и качество проведения массовых мероприятий, соревнований.
4. Методическое обеспечение программ, самостоятельная разработка новых форм и методов обучения, их освоение и применение.
5. Популяризация скалолазания и альпинизма как видов спорта.
6. Общественная работа: проведение областных и городских соревнований, заседание судейских коллегий, участие в заседаниях тренерских советов и скальных комитетов.
7. Участие в укреплении материально-технической базы.
8. Повышение квалификационного уровня и мастерства педагога.
9. Выход педагога на контакт с производственной сферой: обучение рабочих высотников, подготовка кадров промышленного альпинизма, проведение консультаций по высотным работам.
10. Работа с государственными и коммерческими структурами по вопросам оказания поддержки в деятельности клуба.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные схемы, по которым выполняется тренировочная работа на занятиях, отражены в соответствующих разделах подготовки.

Перечень упражнений:

Упражнения по ОФП и СФП.

1. Упражнения на пальцы рук:

- висы на двух руках на полках разной ширины и конфигурации;
- висы на одной руке на полках;
- подтягивание на полках;
- перепрыгивание с полки на полку;
- подтягивание и висы на зацепах;
- лазание по скалам и тренажерам;

2. Упражнения на кисти рук:

- висы на полках с большими плоскостями, трубах различного диаметра;
- лазание по зацепам с кистевыми хватами.

3. Упражнения на руки и плечевой пояс:

- подтягивание на перекладине и полках без рывков, и используя динамику (без отягощения, с отягощением, на одной руке);
- перекаты из одного блока в другой – подбородок у перекладины;
- «блоки» в висах на перекладине или полках под разными углами на двух и одной руке;
- выходы силой;
- элементы: «подход к зацепе на трении», «выход на зацепу в упор», «накат на пятку», «блоки на карнизах».

4. Упражнения на мышцы спины, живота:

- подъем ног из висов на полках и перекладине;
- отработка блокирования зацеп ногами;
- подъем корпуса из виса на перекладине до горизонтального уровня;
- подъем ног из виса на одной руке;
- подъем корпуса из положения лежа на полу или лавке.

5. Упражнения на ноги:

- приседание на одной ноге;
- приседание «широким шагом»;
- кроссовая подготовка;
- лыжная подготовка;
- спортивные игры;
- бег в гору;
- отработка скоростных трасс на скалах и тренажерах.

6. Упражнения на скорость:

- отработка скоростных трасс на скалах и тренажерах.
- моделирование скоростных трасс из набора разнообразных элементов и упражнений;

- легкоатлетические старты;
 - эстафеты;
 - круговые, в которых на элемент отводится не более 30 сек.
7. Упражнения на выносливость: все упражнения по ОФП и СФП, но в режиме аэробной работы.
8. Упражнения на координацию:
- упражнения на бревне и тросу;
 - забегания на тренажер или шведскую стенку;
9. Упражнения на равновесие:
- бег с вращением головой;
 - прыжки с поворотами;
 - запрыгивание на перекладину;
 - стойка на носках с закрытыми глазами;
 - стойка на носках с вращением головой;
 - стойка на руках.
10. Упражнения на гибкость:
- поперечный и продольный шпагаты;
 - «лягушка»;
 - «мостик»;
 - закручивание корпуса с прогибанием назад;
 - наклоны вперед, назад, в стороны.

Упражнения по технической подготовке:

1. Упражнения по отработке базовой техники:
- смена ног прыжком и перекатом;
 - перекрестный шаг и приставной шаг;
 - прохождение трасс без рук по крупным зацепам;
 - прохождение трасс с одной рукой;
 - прохождение трасс с минимальным количеством зацепов;
2. Отработка элементов от простых вариантов исполнения до сложных:
- перекаты;
 - высота;
 - подход к зацепам на трении;
 - максимальное распрямление на зацепе;
 - накат на ногу на зацепу расположенную в стороне и вверху;
 - выход на зацепу в упор на руку;
 - смена руки на ногу;
 - элемент «пятка»;
 - закидывание ноги на руку.
3. Отработка техник лазания:
- на трении;
 - с широким шагом;
 - с откидками;
 - подхватами;
 - щипками;
 - по микрорельефу;

- по отрицаловкам;
 - по карнизам;
 - по потолку;
 - в одно касание;
 - с завязанными глазами;
 - без остановок;
 - отработка старта и финиша.
4. Отработка отдыха на скале (тренажере):
- расслабление рук;
 - отдых в распорах;
 - отдых, сидя на пятке.
5. Работа со снаряжением:
- вщелкивание оттяжек на земле, стенах, потолке;
 - работа с веревкой.
6. Альпинистские техники:
- ледовая техника;
 - прохождение заснеженных скал;
 - прохождение снежников;
 - прохождение осыпей;
 - прохождение травянистых склонов.
7. Работа с альпинистским снаряжением: закладные элементы, крючья, веревка.
8. Работа в связках, организация станций.

Упражнения по психологической подготовке:

1. Отработка устойчивости к высоте: срывы – с гимнастической страховкой, с верхней страховкой, с нижней страховкой. Хождение по тросу натянутому более метра над землей. Прохождение простых невысоких маршрутов без страховки.
2. Упражнения на расслабление и концентрацию, приобретения чувства уверенности: идеомоторная проработка трасс, отработка формулы ОБС, основы аутогенной тренировки.
3. Повышение порога устойчивости к стартовым стрессам: промежуточные старты, моделирование соревновательной ситуации.
(хождение по тросу, хождение на руках).

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

После первого года обучения

Ребенок должен знать:

- историю и особенности скалолазания и альпинизма как видов спорта;
- основы техники безопасности;
- основы правил по скалолазанию;
- роль разминки в спорте;
- основы тактического изучения скальных трасс;

- основы биомеханики;

Уметь:

- владеть базовой техникой в скалолазании;
- страховать с верхней страховкой;
- выполнять базовые упражнения по ОФП и СФП;
- проходить скальные трассы второй категории трудности;
- стартовать и финишировать;
- непрерывно передвигаться по трассам первой категории трудности;
- оценивать простейшие трассы;
- самостоятельно разминаться перед занятием;
- пользоваться личным снаряжением скалолаза;
- уметь вязать основные узлы в скалолазании и альпинизме;
- выполнять простейший комплекс природоохранных мероприятий;

После второго года обучения

Ребенок должен знать:

- правила и разрядные нормы по скалолазанию и альпинизму;
- основы безопасности в горах;
- принципы по организации бивуака;
- правила по охране окружающей среды;
- методы самоконтроля;
- понятия о средствах восстановления;
- основы тренировочного процесса.

Уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- изучать, анализировать и зарисовывать простейшие трассы;
- выполнять основные элементы скалолазания;
- готовиться к соревновательным стартам;
- отдыхать на скалах;
- проходить трассы третьей категории сложности;
- владеть техникой непрерывного (скоростного) лазания;
- выполнять нормы ОФП и СФП соответственно юношеским разрядам.

После третьего года обучения

Ребенок должен знать:

- основы технического дополнения сложного лазания;
- методику тактической подготовки к соревновательным трассам;
- формы горного рельефа;
- правила навешивания маршрутов, страховки и само страховки в альпинизме;
- оказание первой медицинской помощи;
- основы судейства соревнований по скалолазанию;
- простейшие методики психорегуляции (расслабления и концентрации);
- средства восстановления.

Уметь:

- проходить трассы 4-5 кт. сложности;
- проходить простые потолки, карнизы, отрицаловки, трассы с микрорельефом;
- проходить по натянутому тросу на высоте 1 м. и более;

- выполнять тестовые элементы ОФП и СФП на уровне взрослых разрядов;
- проходить трассы с нижней страховкой, преодолевать все формы горного рельефа (простые в техническом исполнении).
- навешивать маршруты в скалолазании;
- спускаться и подниматься по перилам;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть методикой идеомоторной проработки трасс;
- владеть основами аутотренинга;

После четвертого года обучения

Ребенок должен знать:

- владеть текущей информацией в скалолазании и альпинизме;
- технику и тактику горвосхождений;
- технику преодоления форм горного рельефа;
- технику работы альпинистских связок, правила организации страховочных станций;
- методики приведения себя в оптимальное боевое состояние;
- основы психологической подготовки спортсмена скалолаза и альпиниста;
- характеристики альпинистского снаряжения;
- разбираться в организации тренировочного процесса.

Уметь:

- проходить трассы 5-6 кт. сложности в скалолазании;
- владеть всеми техническими элементами в скалолазании;
- уметь создавать необходимый психологический настрой в нужный момент и подводить свою физическую форму к старту.
- выполнять все тестовые упражнения по ОФП и СФП на уровне 1 разряда и КМС;
- приводить себя в оптимальное боевое состояние;
- отдыхать на сложном рельефе;
- организовывать страховочные станции;
- оценивать достоинства и недостатки в технике лазания соперников и свои;
- правильно планировать свой предсоревновательный период, с учетом организации учебного времени;
- оперативно реагировать на внештатную ситуацию;
- преодолевать участки форм горного рельефа средней сложности;
- пользоваться альпинистским снаряжением;

Занимающиеся более четырех лет должны

Знать:

- правила горвосхождений;
- основы спасательных работ;
- правила поведения в нестандартной экстремальной ситуации;
- тактику горвосхождений.

Уметь:

- проходить трассы 6-7 кт. сложности;
- выполнять тестовые показатели по ОФП и СФП на уровне КМС и МС;
- концентрироваться и расслабляться в любой ситуации, в том числе при совершении определенной работы;

- совершать горвосхождения по простым маршрутам;
- владеть техникой прохождения форм горного рельефа;
- иметь навыки спасательных работ;
- владеть тактикой горвосхождений;
- концентрироваться на достижении главной цели, выстраивать свою стратегию тренировочного процесса, выступления на соревнованиях;
- безошибочно решать любые возникшие проблемы.

Условия реализации программы

Материально-техническая база:

- Кабинет для проведения теоретических занятий, собраний, оснащенный столами, стульями, классной доской, экраном для показа фильмов, техническими средствами обучения, дидактическими материалами.
 - Зал для занятий ОФП, укомплектованный: турниками, досками для подтягивания, гимнастическими матами, шведской стенкой, мини батутом, приставными досками с меняющимся наклоном, тросом, поясами с отягощением, блинами от штанги, кругами «Здоровье», палками гимнастическими, обручами, эспандерами кистевыми, комплексами «Грация», скакалками, эспандерами тяговыми.
 - Тренажерный зал для лазания, общей площадью 160 м², из них нависание – 60 м², потолок – 30 м², оборудованный отверстиями под зацепы – 1500 ед., сменными зацепами, накладными сменными рельефами – 20 элементов, точками для страховки – 30 ед., оттяжками с двумя карабинами – 30 шт., веревками страховочными.
 - Стена тренажерная для тренировок и соревнований (ширина 10-12 м., высота 12-15 м., вынос верха относительно основания 6-8 м). Общая площадь тренажера – 120-180 м², из них нависание - 90-120 м², потолок -10-30 м².
 - Личное снаряжение для выездов: системы страховочные, туфли скальные, мешок для магнезии, страховочное устройство «восьмерка», карабины альпинистские с муфтами, страховочные приспособления, секундомер, спальный мешок, коврик «каремат», рюкзак скальный, каски, перчатки страховочные, кроссовки, спортивная одежда.
 - Специальное снаряжение: тренажеры, зацепы с болтами и шайбами, веревки страховочные, веревки для подвески, карабины с муфтами для навески веревок, крючья скальные, средства для промежуточных точек страховок на скалах, оттяжки с карабинами, стационарное оборудование для верхней страховки, средства для подъема и спуска по веревке.
 - Бивуачное снаряжение для выездов: палатки, набор котлов для приготовления пищи, комплект посуды, костровое оборудование, газовая горелка с газовыми баллонами, пилы, топоры, тент для защиты от дождя, плот надувной для переправы через реки.
- Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Научно-методическое обеспечение:
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М., Вилад, 1996.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М; ФиС. 1986.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И., Спортсменам о восстановлении. М; ФиС. 1981.
5. Захаров П.П., Степаненко Т.В., Школа альпинизма, начальная подготовка. М; ФиС. 1981.
6. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им.П.Ф.Лесгафта. С-Петербург, 2001.
7. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М; ФиС. 1981.
8. Мартынов А.И. «Промышленный альпинизм». Изд-во «СпортАкадемпресс». Москва 2001.
9. Мурзаханов З.З. Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации спортивное скалолазание. Уфа. Министерство высшего и среднего образования РСФСР.1989.
10. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М; ФиС. 1987.
11. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
12. Правила соревнований по скалолазанию. ФАиС России, 2006.
13. Романов А.В. «Физические нагрузки в спортивной тренировке». Методическое пособие УМЧ «Эльбрус».1989.
14. Радугин А.А. «Психология и педагогика». Изд-во «Центр».1996.
15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. М., ФиС, 2002.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации о порядке эксплуатации и организации занятий на скалодромах, стоящих на балансе государственных образовательных учреждений системы департамента образования города Москвы, М. 2012.
2. Пучнин В.Е. Учебное пособие. Индивидуальные домашние задания обучающихся по образовательной программе «Спортивное скалолазание». Пермь, 1997.
3. Пучнин В.Е. Терминологический словарь «Альпинизм и скалолазание» . Пермь. 2002. (новая редакция - 2012г.)
4. Мучкин А.Б. Базовая техника скалолаза, Пермь, 2006
5. Мучкин А.Б., Чебыкин А.В. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по скалолазанию. Пермь, 2003.
6. Мучкин А.Б. Оценка физической и психологической подготовки спортсмена-скалолаза. Пермь, 2002
7. Мучкин А.Б. Физическая подготовка скалолаза. Пермь, 2005.

8. Мучкин А.Б. Формирование спортивного коллектива и его роль в воспитании личности ребенка. Пермь, 2004.
9. Мучкин А.Б. Профилактика вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания) в детском объединении клуб «Ирбис», 2005.
10. Мучкин А.Б. Психологическая подготовка спортсмена-скалолаза в предсоревновательном и соревновательном тренировочных циклах. Пермь 2008.
11. Чебыкин А.В. Основные узлы, применяемые в скалолазании и альпинизме. Пермь. 2002.
12. Чебыкин А.В. Подготовка спортсмена-скалолаза на скорость лазания. Пермь. 2004
13. Авлиярова Л.А. Тесты на развитие внимания и памяти (для обучающихся 1-2 года обучения). Пермь, 2010.
14. Авлиярова Л.А. Тесты для проверки теоретических и практических знаний по альпинизму и скалолазанию. Пермь, 2010.
15. Крылова И.В. Принципы методики физического воспитания в скалолазании . Пермь, 2010.
16. Крылова И.В. Разминка в тренировочном процессе. Пермь.. 2009.
17. Крылова И.В. Некоторые аспекты растяжки на занятиях скалолазанием, Пермь, 2010
18. Крылова И.В. Психологическая подготовка спортсмена как важный фактор в достижении результата. Сборник Инновации. Опыт. Результат. Пермь, 2013.
19. Ленский А.В. Информационно-методический материал « Из истории развития скалолазания». Пермь, 2007

ПЛАН ОСНОВНЫХ СПОРТВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД

- Всероссийский юношеский турнир «Эльбрус» (январь, Москва).
- Открытое первенство клуба «Ирбис» (февраль, ДД(ю)Т).
- Открытое первенство г. Нижний Тагил (февраль, Н.Тагил).
- Соревнования по ледолазанию (февраль, по назначению).
- Юношеский кубок России, 1 этап в помещениях (март, по назначению).
- Чемпионат г. Перми в помещениях (март, по назначению).
- Открытие скального сезона (апрель, с/м «Ермак»).
- Юношеский кубок России, 2 этап, в помещениях (май, по назначению).
- Чемпионат г. Перми на скалах (май, с/м «Глухие камни»).
- Открытое юношеское первенство г. Перми на скалах (май, с/м «Ермак»).
- Учебно-тренировочный сбор (июнь, с/м «Пашия»).
- Чемпионат Пермской области на скалах (июль, с/м «Пашия»).
- Юношеское первенство зоны Урала (июль, по назначению).
- Юношеский кубок России, 3 этап, в помещениях (июль, по назначению).
- Учебно-тренировочный сбор (август, по выбору).

- «Старты надежд», соревнования для новичков (октябрь, ДД(ю)Т).
- УТС по технике безопасности альпинизма (ноябрь, по выбору).
- Юношеский Кубок России, заключительный этап (ноябрь, по назначению).
- Соревнования на приз «Нового года» (декабрь, ДД(ю)Т).
- Соревнования по ледолазанию (декабрь, по назначению).