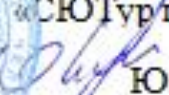




Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«СЮТур г. Челябинска»  
  
Ю.В.Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**«Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 7 лет

**Автор-составитель:**  
Ермолаев Вадим Юрьевич,  
педагог дополнительного образования



Челябинск 2021 год

## **Информационная карта программы «Скалолазание»**

**Тип программы** – модифицированная

**Образовательная область**- дополнительная, общеобразовательная.

**Направленность деятельности**- физкультурно-спортивная

**Способ освоения содержания образования** – репродуктивная, алгоритмическая

**Уровень освоения содержания образования** – профессионально-ориентированный

**Уровень реализации программы**- начальная, общая, средняя.

**Форма реализации программы** –групповая

**Продолжительность реализации программы** – семилетняя

**По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности** –интегрированная

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.1996г. № 12-ФЗ, на основе Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001г.,

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Конвенцией ООН «О правах ребенка»; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); приказом МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному образованию» от 29 августа 2013г. № 1008; программой развития МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Программа «Скалолазание» предполагает проведение занятий с детьми от 7 лет и старше, разработана в соответствии с «Правилами соревнований по скалолазанию» на базе существующих ранее методических указаний к учебно-тренировочным занятиям по специализации «Спортивное скалолазание».

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране.

**Цель программы:** Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

Программный материал предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья и учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- подготовка профессиональных спортсменов и судей по скалолазанию.

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

**Основными направлениями деятельности являются:**

- спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время спортивно-оздоровительных лагерей с круглосуточным пребыванием детей; работа со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки в течение учебного года;

- выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;

- взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации учебно-методической и спортивно-массовой работы по культивируемым видам спорта;

- обеспечение приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой помощи и экологической грамотности.

**Основными формами учебно-тренировочного материала являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

- инструкторская, судейская практика;

- открытые уроки.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, уча-

ствие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

#### **Механизм отслеживания результатов:**

- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
- Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- Применение контрольных нормативов, опроса, контроль результатов на соревнованиях.

#### **К методам контроля относятся:**

- Выполнение разрядных требований и норм на соревнованиях.
- Прием 1 раз в год специально разработанных нормативов по программе «скалолазание».

#### **Условия реализации программы:**

Занятия должны проводиться на специально оборудованных искусственных или скальных скалодромах с использованием специального оборудования.

Перечень снаряжения:

- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- система страховочная;
- спусковые устройства;
- туфли скальные;
- мешочек для магнезии и магнезия.

## **1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увлечение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств и примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки представлены ниже в таблицах.

### **Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки**

<b>Группа</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Макс. Наполняемость в группе (чел.)</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>Требование к уровню подготовки</b>
СОГ	1	10-12 чел.	7-8лет	-
СОГ	2	10-12чел.	8-9лет	-
СОГ	3	10-12чел.	9-10лет	-
НП-1	1	8-10чел.	9лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
НП-2	1	8-10чел.	10лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
УТ-1	1	6-8чел.	11лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение III юн.разряда
УТ-2	1	6-8чел.	12лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и

				СФП, выполнение II юн.разряда
УТ-3	1	5-6чел.	13лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн.разряда
УТ-4	1	5-6чел.	14лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II разряда
СС-1	1	4чел.	15лет	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивных результатов КМС
СС-2	1	3чел.	16лет	Подтверждение спортивных результатов КМС, положительная динамика рота спорт.показателей
СС-3	1	1-2чел.	17лет	Выполнение спортивных результатов МС, выполнение нормативов МСМК, стабильность результатов во всероссийских и международных соревнованиях.

### Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30м(с)	6 мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8

10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

**Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки**

Этап	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
НП-2	8-13	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-1	8-14	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-2	9-15	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-3	10-16	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-4	11-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-5	12-18	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП



СС-1	13-19	Достижение спортивных результатов КМС
СС-2	14-20	Подтверждение спортивных результатов КМС, положительная динамика роста спортивных показателей
СС-3	15-21	Подтверждение спортивных результатов КМС, положительная динамика роста спортивных показателей

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения (НП-1-2)

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка;
- Привитие интереса к занятиям спортивным скалолазанием;
- Выполнение контрольных нормативов по ОФП;
- Приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и выявление учащихся с задатками и желанием к спортивной специализации скалолазание.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Этап начальной подготовки

#### 1 год обучения (НП-1)

№ п/п	Тема	Об- щее кол- во ча- сов	Теория	Практи- ка	Предполагае- мый результат
1.	Скалолазание как вид спорта.	1	1		Знание
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза.	2	1	1	Знание ТБ, умение пользоваться снаряжением
3.	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, питание юного спортсмена.	1	1		Знание
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни. Нравственные и волевые качества личности юного спортсмена.	1	1		Знание
5.	Способы и приёмы страховки при занятиях скалолазанием	2	1	1	Знание, умение осуществлять верхнюю взаимную страховку

6.	Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию туристскому многоборью	1	1		Знаний
7.	Физическая подготовка				Сдача контрольных нормативов по ОФП
7.1.	Общая физическая подготовка	130		130	
7.2.	Специальная физическая подготовка	34		34	
8.	Техническая подготовка	36		36	Умения, навыки лазания по рельефу средней трудности (3-4 кат) с верхней страховкой.
9.	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	
		<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### Этап начальной подготовки

#### 1 год обучения (НП-2)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Предполагаемый результат
1.	Скалолазание как вид спорта.	1	1		Знание
2.	Культурология. Тема:История физической культуры и спорта	8	4	4	Знания об истории «физической культуры и спорта»
3.	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза.	7	3	4	Знание ТБ, умение пользоваться снаряжением

4.	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, питание юного спортсмена.	1	1		Знание
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни. Нравственные и волевые качества личности юного спортсмена.	1	1		Знание
6.	Способы и приёмы страховки при занятиях скалолазанием	6	3	3	Знание, умение осуществлять верхнюю взаимную страховку
7.	Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию туристскому многоборью	2	2		Знаний
8.	Физическая подготовка				Сдача контрольных нормативов по ОФП
8.1.	Общая физическая подготовка	145		145	
8.2.	Специальная физическая подготовка	60		60	
9.	Техническая подготовка	75		75	Умения, навыки и лазание по рельефу средней трудности (3-4 кат) с верхней страховкой.
10.	Контрольные нормативы и соревнования	18		18	
		<b>324</b>	<b>15</b>	<b>312</b>	

Медицинское обследование в городском врачебно-физкультурном диспансере (4 часа) - вне сетки часов.

## Содержание этапа начальной подготовки (НП 1-2)

### 1. Скалолазание как вид спорта.

Общая характеристика скалолазания, виды спортивного скалолазания. Краткий обзор развития скалолазания как вида спорта в России и мире.

## **2. Культурология. Тема: История физической культуры и спорта.**

Понятие о «физической культуре и спорта». История развития «физической культуры и спорта». Знаменитые люди в физической культуре. Физическая культура и спорт в России.

## **3. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на занятиях. ТБ на занятиях скалолазанием в помещении и на местности. Правила поведения в транспорте. Правила дорожного движения.

Снаряжение скалолаза: обвязка, карабины, оттяжки, верёвка, каска. Правильное использование, основные требования к личному снаряжению. Одежда и обувь скалолаза.

## **4. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, питание юного спортсмена.**

Понятие о гигиене, правила личной гигиены, уход за кожей тела, полостью рта и зубами, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена помещений. Значение и основные правила закаливания, основные средства и методики применения закаливающих процедур. Понятие о рациональном питании.

## **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни. Правственные и волевые качества личности юного спортсмена.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные контроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Дневник самоконтроля. Значение здорового образа жизни в достижении высоких спортивных результатов, повышение работоспособности в учёбе и спорте. Вредное действие на организм курения, алкоголя, наркотиков.

## **6. Способы и приёмы страховки при занятиях скалолазанием.**

Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка. Узлы для связывания верёвок – встречный, грепвайн, для привязывания – восьмёрка. Назначение и использование карабинов, оттяжек, восьмёрки. Понятие о верхней и нижней страховки. Способы верхней страховки на скалах и в помещении: через карабины, восьмёрку, противовесом при закреплении на туловище. Основные требования к выполнению страховки.

## **7. Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по скалолазанию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Правила отдельных видов: скоростного лазания, лазания на трудность, боулдринага.

## **8. Физическая подготовка.**

### **8.1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, футболом, лыжами, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Бег вперед и спиной вперед, бег на носках, челночный бег, ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, махи, рывки, вращения. Упражнения для ног, сгибание, повороты, вращение, махи, выпады, перекаты, шпагаты. Подскоки, прыжки, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты, упражнения сидя и лёжа, с партнёром. Подвижные игры и эстафеты, игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий с предметами, с прыжками,

бегом, лазанием по шведской стенке. Упражнения на гибкость и растяжку, на развитие силы рук и ног, пресса, мышц спины, плечевого пояса.

## **8.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание качеств, специфических для спортсменов – скалолазов: ловкости, гибкости, силы, равновесия, силовой выносливости, быстроты.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подтягивание различными хватами, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, в висе подъём прямых ног, лёжа поднимание туловища, писталеттики, выпрыгивания, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, сжатие эспандера, теннисного мяча, лазание по канату, упражнения с резиновой лентой. Упражнения на развитие ловкости, равновесия – лазание по гимнастическим снарядам, ходьба по неподвижным предметам с ограниченной площадью, кувырки, чередование лазания с бегом. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Упражнения на развитие быстроты – бег на 20, 30 м., челночный бег, эстафеты с элементами лазания и ориентирования.

## **9. Техническая подготовка.**

Основы техники лазания, основные правила спортивного скалолазания, формирование умений и навыков преодоление различных форм рельефа легкой и средней трудности, карнизов, наклонных поверхностей, потолков, щелей, внутренних углов, внешних углов, катушек, каминов. Освоение приёмов лазания на трении в откидку, распорах, упорах, подхватах, динамического лазания. Освоение лазания с нижней страховкой и на простых трассах. Формирование навыков верхней страховки через восьмёрку, карабины и противовесом. Освоение техники ОРУ и упражнений СПФ и ОФП.

## **10. Контрольные нормативы и соревнования.**

Участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП и скалолазанию. Контрольные нормативы проводятся в виде среза, по пройденному материалу. На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

проводятся на начало и конец года (подтягивание, отжимание, приседание на одной ноге, поднятие прямых ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке, прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперед из положения стоя).

### **Этап начальной подготовки**

#### **2 год обучения (НП-1)**

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья и повышение разносторонней физической подготовки.
- Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств.
- Освоение техники лазания по рельефу средней трудности (3-5 кат.) с верхней и нижней страховкой.



- Выполнение контрольных нормативов по ОФП и участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.
- Воспитание морально-эстетических и волевых качеств.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Этап начальной подготовки

#### 2 год обучения (НП-1)

№ п/п	Тема	Об- щее кол- во ча- сов	Теория	Практи- ка	Предполагае- мый результат
1.	Скалолазание как вид спорта.	1	1		Знание
2.	Культурология. Тема:История физической культуры и спорта	8	4	4	Знания о истории «физической культуры и спорта»
3.	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях.	1	1		Знание ТБ
4.	Режим труда и отдыха, закаливание организма, питание. Здоровый образ жизни. Нравственные и волевые качества личности юного спортсмена.	1	1		Знание
5.	Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1		Знание
6.	Правила соревнований по спортивному скалолазанию, туристскому многоборью, ледолазанию.	1	1		Знание

7.	Способы и приёмы страховки при занятиях скалолазанием.	2	1	1	Знаний, умение верхней и нижней страховки
8.	Основы туристкой подготовки	2	1	1	Знание
9.	Физическая подготовка: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	152 60		152 60	Умения, навыки лазания (3-5 кат) с верхней и нижней страховкой.
10	Тактико-техническая подготовка	75		75	
11	Контрольные нормативы и соревнования	20		20	Опыт участия в соревнованиях. Выполнение 2-3 юн.разрядов по скалолазанию
		<b>324</b>	<b>7</b>	<b>317</b>	

Медицинское обследование в городском врачебно-физкультурном диспансере (6 часа) - вне сетки часов.

## **Содержание этапа начальной подготовки (НП-1)**

### **1. Скалолазание как вид спорта.**

История возникновения и развития спортивного скалолазания. Характеристика современного состояния спортивного скалолазания. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных скалолазов.

### **2. Культурология. Тема: История физической культуры и спорта.**

Совершенствование управления физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт учащейся молодежи.

### **3. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях.**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировках в зале, на местности, в поездках.

### **4. Режим труда и отдыха, закаливание организма, питание. Здоровый образ жизни. Нравственные и волевые качества личности юного спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Закаливание, основные средства и методика применения закаливающих процедур, гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, особенности питания в период соревнований. Вредное действие на организм юного спортсмена курения, алкоголя, наркотиков. Формирование нравственного сознания – нравственных понятий, суждений, оценок. Воспитание нравственных чувств, норм и привычек, нравственного поведения. Воспитание волевых качеств в процессе тренировок: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание.

### **5. Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки**

Значение отдельных видов подготовки в скалолазании – физической, технической, тактической, теоретической, психологической, морально-волевой, задачи и средства. Общая характеристика спортивной тренировки, её цель, задачи, основное содержание, место в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

### **6. Правила соревнований по спортивному скалолазанию, туристскому многоборью.**

Правила соревнований на трудность, скорость, боудлринг. Права и обязанности участников.

## **7. Способы и приёмы страховки при занятиях скалолазанием.**

Виды и приёмы страховки. Основные требования к выполнению страховки. Приёмы обращения с верёвкой, вязка узлов.

## **8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивака, питание в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря, обеспечение безопасности.

## **9. Физическая подготовка.**

### **9.1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, футболом, лыжами, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Бег вперед и спиной вперед, бег на носках, челночный бег, ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, махи, рывки, вращения. Упражнения для ног, сгибание, повороты, вращение, махи, выпады, перекаты, шпагаты. Подскоки, прыжки, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты, упражнения сидя и лёжа, с партнёром. Подвижные игры и эстафеты, игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий с предметами, с прыжками, бегом, лазанием по шведской стенке. Упражнения на гибкость и растяжку, на развитие силы рук и ног, пресса, мышц спины, плечевого пояса.

### **9.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание качеств, специфических для спортсменов – скалолазов: ловкости, гибкости, силы, равновесия, силовой выносливости, быстроты.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подтягивание различными хватами, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, в висе подъём прямых ног, лёжа поднимание туловища, писталеттики, выпрыгивания, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, сжатие эспандера, теннисного мяча, лазание по канату, упражнения с резиновой лентой. Упражнения на развитие ловкости, равновесия – лазание по гимнастическим снарядам, ходьба по неподвижным предметам с ограниченной площадью, кувырки, чередование лазания с бегом. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Упражнения на развитие быстроты – бег на 20, 30 м., челночный бег, эстафеты с элементами лазания и ориентирования.

#### **10 . Техничко-тактическая подготовка.**

Основы техники лазания различных форм рельефа, формирование умений и навыков преодоление легкой и средней трудности с верхней и нижней страховкой. Основы техники лазания на трудность, на скорость, боулдринага, парная гонка. Особенности подготовки к стартам по знакомым и незнакомым трассам. Отработка навыков ориентирования и запоминания трасс. Особенности тактики различных видов скалолазания. Отработка техники верхней страховки, техники работы с верёвкой.

#### **11 . Контрольные нормативы и соревнования.**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по скалолазанию и 1-2 соревнованиях по ОФП. Контрольные нормативы - подтягивание, отжимание, приседание на одной ноге, поднимание прямых ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке, прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперед из положения стоя, тест на гибкость.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ-1-2)**

**(начальная специализация)**

**3-4 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья и повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Углублённое изучение техники и тактики спортивного скалолазания;
- Приобретение соревновательного опыта выполнения юношеских разрядов по скалолазанию.

№ п/п	Тема	Количество часов УТ-1			Количество часов УТ-2		
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	Все-го	Тео-рия	Прак-тика
1.	Краткий обзор состояния и развития скалолазания в России и за рубежом.	1	1	-	1	1	-
2.	Культурология. Тема:История физической культуры и спорта	8	4	4	8	4	4
2.	Организация страховки и обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	2	1	1
3.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи.	2	1	1	2	1	1
4.	Сущность, периодизация и планирование спортивной тренировки.	1	1	-	2	2	-
5.	Основные виды подготовки юного спортсмена.	2	2	-	1	1	-
6.	Правила соревнований по спортивному скалолазанию.	1	1	-	1	1	-
7.	Основы туристской и альпинистской подготовки.	2	2	-	4	1	3
8.	Физическая подготовка:						
8.1.	Общая физическая подготовка;	170	-	170	170	-	170
8.2.	Специальная физическая подготовка.	90	-	90	100	-	100
9.	Технико-тактическая подготовка.	110	-	110	110	-	110
10.	Постановка трасс на искусственном рельефе, инструкторская и судейская практика.	6	-	6	9	-	9
11.	Психологическая подготовка.	15	2	13	20	2	18
12.	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях.	30	-	30	10	-	10
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>432</b>	<b>10</b>	<b>422</b>	<b>432</b>	<b>10</b>	<b>422</b>

Участие в соревнования 5 часов и 35 часов - вне сетки часов.

Медицинское обследование и восстановительные мероприятия (10 и 12 часов)  
вне сетки часов.

**Содержание учебно-тренировочного этапа (УТ-1-2)**  
**(начальная специализация)**  
**3-4 год обучения**

**1. Краткий обзор состояния и развития скалолазания в России и за рубежом.**

Этапы развития скалолазания в России и в Челябинской области. Итоги выступления российских скалолазов на крупнейших соревнованиях. Перспектива развития. История развития скалолазания как вида спорта, характеристика современного состояния в России и за рубежом, перспектива развития. Календарь соревнований.

**2. Культурология. Тема: История физической культуры и спорта.**

Идейно – педагогические основы спорта. Создание международных спортивных объединений. Возрождение Олимпийских игр.



### **3. Организация страховки и обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях.**

Правила ТБ, инструктаж по технике безопасности. Способы и приёмы страховки, требования безопасности при организации пунктов страховки, снаряжение и инвентарь, технические требования к снаряжению.

#### **4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на данном этапе. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды и причины спортивного травматизма, его профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях – при ушибах, ранах, переломах костей.

#### **5. Сущность, периодизация и планирование спортивной тренировки.**

Средства и методы спортивной тренировки, формы организации занятий в спортивной тренировке, характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме, фазы её развития. Сущность и назначение планирования, его виды, учёт в процессе спортивной тренировки, его виды, значение. Дневник тренировок.

#### **6. Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Физическая подготовка, её содержание, виды, физические качества, ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, их проявление, методы развития, техническая подготовка, её роль, задачи, методика; тактическая подготовка, содержание, задачи и приёмы. Психологическая и морально-волевая подготовки; виды содержание, некоторые методические приёмы.

#### **7. Правила соревнований по скалолазанию.**

Изменения в правилах по скалолазанию и виды соревнований. Правила видов. Общие правила и изменения в правилах.

#### **8. Основы туристской подготовки.**

Туристское снаряжение, правильное использование. Виды костров, приготовление пищи на костре, организация бивака, соблюдение ТБ освоение техники соревнований по пешеходному туризму. Обеспечение ТБ при скалолазной подготовке.

## **8. Физическая подготовка.**

На первом и втором годах обучения в УТ группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объёма физподготовки и увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовки. В подготовительном периоде основной задачей является физическая подготовка. Значительное внимание уделяется упражнениям из других видов спорта – легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание, лыжи. Подготовительный период в свою очередь делиться на 2 этапа:

Этап подготовительный в ходе, которого основное внимание уделяется ОФП И СФП;

Этап предсоревновательный, где значительное внимание уделяется работе над техникой передвижения по скалам.

Тренировка физических качеств, скалолаза: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

## **9. Техничко-тактическая подготовка.**

Формирование умений и навыков преодоление форм рельефа повышенной трудности с нижней страховкой. Освоение техники лазания на трудность (5-6 кат.), техники лазания на скорость. Отработка способности принятия устойчивых равновесных положений на сложном рельефе, отработка пощелкивания веревки в оттяжки нижней страховки, ориентирование на маршруте. Особенности подготовки к стартам на трудность, на скорость, боулдеринга, парная гонка.

## **10. Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке, её виды. Общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка, задачи, средства и методы психологической подготовки. Аутогенная тренировка, психологические игры, положительные эмоции, психорегулирующие воздействия.

#### **11. Постановка трасс, инструкторская и судейская практика.**

Привитие инструкторских и судейских навыков, овладение терминологией и командным языком для построения, проведения разминок, показа упражнений, выполнение отдельных судейских обязанностей. Умение постановки трасс на искусственном рельефе на трудность и скорость для собственного прохождения.

#### **12. Контрольные нормативы и соревнования.**

Участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП и туризму. Участие в соревнованиях по скалолазанию. Для УТ-1(3г.об.) - 4-8 в год; для УТ-2 (4г.об.) - 6-10 в год.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ-3-5)**

**(углублённая тренировка)**

**5-7 год обучения**

Задачи:

- Совершенствование техники и тактики спортивного скалолазания;
- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение функциональной подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта, выполнение взрослых разрядов по скалолазанию (1-КМС);
- Приобретение опыта судейства соревнований по скалолазанию младших школьников.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>18</b>

1.1.	Перспективы подготовки скалолазов на этапе углублённой тренировки.	2
1.2.	Организация страховки и обеспечение безопасности, профилактика травм, оказание первой помощи.	2
1.3.	Периодизация, планирование и учёт в процессе спортивной тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
1.4.	Анализ соревнований по скалолазанию.	4
1.5.	Психологическая подготовка на этапе углублённой тренировки.	4
1.6.	Правила соревнований по спортивному скалолазанию, туристскому многоборью.	2
1.7.	Основы техники туризма.	2
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>522</b>
2.1.	Общая физическая подготовка.	160
2.2.	Специальная физическая подготовка.	110
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	180
2.4.	Психологическая подготовка.	22
2.5.	Контрольные нормативы и соревнования.	30
3.	Инструкторская и судейская практика, постановка трасс.	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>

Участие в соревнованиях (20 часов), медицинское обследование и восстановительные мероприятия (28 часов) - вне сетки часов.

### **Содержание учебно-тренировочного этапа (УТ-3-5)**

**(углублённой тренировки)**

**5-7 год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

##### **1.1. Перспективы подготовки скалолазов на этапе углублённой тренировки.**

Принцип индивидуализации в подготовке скалолазов. Построение тренировки с учётом возрастных способностей и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства.

## **1.2. Организация страховки и обеспечение безопасности, профилактика травм, оказание первой помощи.**

Способы и приёмы страховки, требования безопасности при организации пунктов страховки, при страховке. Снаряжение и инвентарь, технические требования к страховочному снаряжению.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по скалолазанию. Причины травм и их профилактика. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах, приёмы транспортировки пострадавшего.

## **1.3. Периодизация, планирование и учёт в процессе спортивной тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.**

Закономерности развития спортивной формы, периодизация годичного цикла тренировки в скалолазании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Планирование учебно-тренировочного процесса в скалолазании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Учёт нагрузок. Дневник тренировок, выполнение тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Понятие об утомлении и переутомлении, его сущность и характеристики. Восстановительные мероприятия, их виды, общие сведения о спортивном массаже, его основные приёмы и виды.

## **1.4. Анализ соревнований по скалолазанию.**

Анализ техники и тактики на соревнованиях по скалолазанию. Ошибки, их причины. Систематизация ошибок. Результаты победителей. Индивидуальная оценка технико-тактической и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развёрнутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

## **1.5. Психологическая подготовка на этапе углублённой тренировки.**

Место психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Особенности психологической подготовки в спортивном скалолазании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-скалолазов. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приёмы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-скалолазов.

## **1.6. Правила соревнований по спортивному скалолазанию, туристскому многоборью.**

Правила соревнований по различным видам скалолазания, новые изменения в правилах. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

## **1.7. Основы техники туризма.**

Туристское снаряжение, способы применения: карабины, динамические и статические верёвки, жумары, спусковые устройства, страховочные устройства, закладки, крючья, фруды, оттяжки, техника работы в связках, перильная техника, спуск дюльфер на скальном рельефе.

Правила соревнований по технике пешеходного, горного, лыжного туризма, особенности соревновательной туристской техники, особенности судейства и определения результатов.

## **2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Развитие физических качеств как единый процесс. Повышение функциональных возможностей. Общеразвивающие упражнения: кроссовый бег, спортивные игры, баскетбол, футбол, волейбол, лыжная подготовка, ориентирование, упражнения со штангой и гантелями, с отягощением, на преодоление веса тела, прыжковые упражнения, ак-

роботические и гимнастические упражнения, участие в туристских соревнованиях и тренировки по альпинистской и туристской подготовке.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям скалолазания. В годичном цикле тренировки на основе ОФП строится специальный фундамент. Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению нависающих участков, карнизов; участков с мелкими зацепками. Преодолевая соревновательные трассы скалолаз совершает работу большой либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 ударов в минуту. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливостью отдельных групп мышц (кисти рук, ступни ног); ловкостью, гибкостью, скоростными качествами. Для выполнения лазательных упражнений используется шведская стенка, гимнастические снаряды, специальные тренажёры.

## **2.3. Техническая и тактическая подготовка.**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углублённой спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приёмов и способов скалолазания на трудность, совершенствование координационной и ритмической техники скоростного лазания; освоение новых технических приёмов в лазании боулдринг и отработка уже освоенных технических приёмов. Тренировка памяти, внимания, мышления. Развитие тактического мышления, создание мыслительных моделей технического прохождения соревновательных и тренировочных трасс. Скалолазы совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Тактический план преодоления незнакомой трассы с нижней страховкой, ориентирование на маршруте. Отработка способности принятия устойчивых равновесных положений на рельефе предельной сложности.



## **2.4. Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке, её виды. Общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка, задачи, средства и методы психологической подготовки. Аутогенная тренировка, психологические игры, положительные эмоции, психорегулирующие воздействия.

## **2.5. Контрольные нормативы и соревнования.**

Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности, контрольные тесты, упражнения. Поэтапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Определение ежедневно ЧСС, самочувствия, работоспособности, желание тренироваться в скалолазании по 5-ти балльной системе. Контроль за техникой скалолазания и за уровнем психической работоспособности.

## **3. Инструкторская и судейская практика, постановка трасс.**

Работа осуществляется в форме практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Проведение разминки на тренировках и соревнованиях, приём контрольных нормативов, обучение младших школьников отдельным приёмам, упражнениям. Практика судейства в качестве судьи по технике, стартера, помощника секретаря, судьи-страховщика, судьи при участниках, судьи хронометристы, подготовка соревновательных трасс.

Параметры трасс для тренировок и соревнований для различных видов скалолазания и различных возрастных групп. Требования к тренировочным и соревновательным трассам, общие принципы подготовки трасс на трудность, скорость, боулдрингу, категории трудности трасс, изменение трудности трассы от старта к финишу, моделирование трассы, установка зацепов, точек страховки. Тестирование корректировка трасс, демонтаж трассы, корректировка трасс по ходу соревнований.

#### **4. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся:

- анкетирование с помощью тестов и опроса, определяющие глубину усвоения теоретического материала;
- сдачи нормативных результатов по ОФП и СФП, показывающие степень усвоения практического материала;
- оценивание уровня спортивного мастерства по результатам выступлений на соревнованиях и выполнения спортивных разрядов;
- проведение зачёта по технике лазания для детей не участвующих в спортивных соревнованиях.

Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Скалолазание».

Виды аттестации и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения.
- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- Промежуточный контроль: проводится в конце учебного года (апрель-май).
- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Скалолазание». Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы «Скалолазание», в соответствии с содержанием программы.

Методические и дидактические разработки форм проведения и оценивания результатов приведены в Приложении к программе, с указанием ссылки на них в таблице.

**«Аттестация по итогам реализации программы «Скалолазание».**

<b>Форма аттестации</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Формы оценивания</b>	<b>Форма фиксации результатов</b>
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача нормативов по общей физической подготовке	Баллы	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование;</li> <li>- Проверочные задания;</li> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Педагогическое наблюдение;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Анализ достижений.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3, 1.4,1.5) Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза» (Приложение 1.7) «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся» (Приложение 1.8)
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>- Анализ достижений.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2) Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3, 1.4,1.5) «Протокол результатов тестирования теоретического материала по программе «Скалолазание» (Приложение 1.6) Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скало-

					<p>лаза» (Приложение 1.7) «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся» (Приложение 1.8)</p>
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их способностей, результатов обучения. Ориентирование на дальнейшее обучение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>- Анализ достижений</li> </ul>	<p>Баллы Место Разряды Рейтинг</p>	<p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2) Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов» (Приложение 1.3, 1.4, 1.5) «Протокол результатов тестирования теоретического материала по программе «Скалолазание» (Приложение 1.6) Протокол результатов сдачи зачета «Специальные умения и навыки спортсмена скалолаза» (Приложение 1.7) «Сводная таблица результатов участия в соревнованиях обучающихся» (Приложение 1.8)</p>

## **5. Методические и дидактические материалы.**

### Методические материалы:

- Методические рекомендации/Сост. А. В. Стулов, И.А. Заморов – Тюмень, 2019.– 41 с. (Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня предназначены для тренеров и педагогов дополнительного образования по скалолазанию, которые стремятся к тому, чтобы их воспитанники росли в своем мастерстве как можно быстрее и продуктивнее);

- Новикова Н. Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)». (В учебно-методическом пособии изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования);

- Гусак И.В. «Доклад особенности подготовки спортсменов скалолазов в лазании на трудность» (В данном докладе сделана попытка увязать методики тренировок в скалолазании с их физиологическими аспектами, т.е. подойти к решению тренировочных проблем с точки зрения физиологии);

- Эрик Хорст.«Тренировки в скалолазании. Полное руководство по улучшению ваших результатов» (О последних достижениях науки в спорте, практике и тренировочных техниках, применяемых олимпийскими спортсменами (но все еще неизвестных скалолазам), а также об использовании ментальных тренировок и успешной стратегии в спорте);

- Учебное издание «Скалолазание». Примерная программа. Редакция З.Ф. Богданова (Примерная программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа включает нормативную, организационную, методическую части и практический материал по подготовке скалолазов);

- Сидоров Д.А. «Основы техники скалолазания на скалодроме(тренажере)» Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для детей 7-15лет. (учебно-методическом пособии даны основы техники скалолазания. Изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования. Рассмотрены основ-

ные приемы техники скалолазания в зависимости от формы рельефа, даны методы силовой подготовки как одного из основных этапов общей физической подготовки скалолазов).

Дидактические материалы:

- Видеозаписи (учебные видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира): видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира): «Скалолазы мира – знаменитые покорители вершин», «Скалолазы России: из СССР – к вершинам новейшей истории», «История скалолазания: старт молодого спорта», «Скалолазание для детей – лучшее активное хобби», «Физподготовка скалолаза – тренировки и диета», «Скалолазание как вид спорта», «Скалодром – ввысь при любых обстоятельствах», «Выбираем специальное снаряжение скалолаза», «Выбираем костюм для скалолаза», «Скалолазание и его виды: полный обзор для начинающих» и др.);

-Плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию;

-Специальная литература (книги, журналы, статьи о скалолазании);

## 6. Список литературы.

### Для педагогов:

1. «Скалолазание». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.; ФиС, 1978.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – М.; Вилад, 1996.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация неолимпийских видов спорта. – М.; Вертикаль, 2005.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М., ФиС, 1977.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
7. Гусак И.В. «Доклад особенности подготовки спортсменов скалолазов в лазании на трудность» (В данном докладе сделана попытка увязать методики тренировок в скалолазании с их физиологическими аспектами, т.е. подойти к решению тренировочных проблем с точки зрения физиологии).
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1. – М.; Советский спорт, 2002. – 376 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., ФиС, 1977.
10. Методические рекомендации/Сост. А. В. Стулов, И.А. Заморов – Тюмень, 2019. – 41 с. (Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня предназначены для тренеров и педагогов дополнительного образования по скалолазанию, которые стремятся к тому, чтобы их воспитанники росли в своем мастерстве как можно быстрее и продуктивнее).

11. Новикова Н. Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)». (В учебно-методическом пособии изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования).

12. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.; ФиС, 1987.

13. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

14. Сидоров Д.А. «Основы техники скалолазания на скалодроме (тренажере)» Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для детей 7-15 лет. (учебно-методическом пособии даны основы техники скалолазания. Изложен путь формирования техники начинающих скалолазов, а также указаны методы спортивного совершенствования. Рассмотрены основные приемы техники скалолазания в зависимости от формы рельефа, даны методы силовой подготовки как одного из основных этапов общей физической подготовки скалолазов).

15. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под редакцией А.Е.Пиратинского. – М.; ФСР, 2002

16. Учебное издание «Скалолазание». Примерная программа. Редакция З.Ф. Богданова (Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа включает нормативную, организационную, методическую части и практический материал по подготовке скалолазов).

17. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.

18. Энциклопедия туриста. Ред. Тамм Е.И. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

19. Эрик Хорст. «Тренировки в скалолазании. Полное руководство по улучшению ваших результатов» (О последних достижениях науки в спорте, практике и тренировочных техниках, применяемых олимпийскими спортс-



менами (но все еще неизвестных скалолазам), а также об использовании ментальных тренировок и успешной стратегии в спорте).

**Для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.
2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.
3. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 – 175 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990. - 256
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.