

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования города Казани

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » 08 2023 г.  
Протокол № 01



Утверждаю  
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»  
/Р.М. Фазлиев/  
« 29 » 08 2023г.

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

возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Лисина Ксения Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2021 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

	реализации программы	<p>Первый год предполагает получение воспитанниками теоретических основ спортивного туризма и ориентирования, Здесь предполагаются коллективные занятия с воспитанниками.</p> <p>На втором и третьем году обучения ребята большее количество времени занимаются практическими занятиями. Таким образом, осуществляется переход от теоретических занятий к практике.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2020 год
10.	Рецензенты	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	8
Содержание программы первого года обучения.....	10
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	22
Содержание программы второго года обучения .....	23
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	31
Содержание программы третьего года обучения.....	32
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42
Методические материалы.....	44

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-спортивной направленности «Спортивный туризм и скалолазание» составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции.

А также:

«Правилами соревнований по скалолазанию»;  
«Правилами соревнований по спортивному туризму»;  
«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;

**Актуальность** – программа включает в себя необходимые знания о характеристиках и технических приемах использования специального туристского снаряжения с приобретением учащимися навыков и умений их применения при ориентировании на местности, преодолении различных видов препятствий во время соревнований и спортивных походов по разным видам туризма, при организации спасательных работ. Эти знания могут пригодиться им не только на соревнованиях и в походах, но и в повседневной жизни, дальнейшей профессиональной деятельности (работа в МЧС, в туристической индустрии или промышленном альпинизме).

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью данной программы является то, что в нее включены элементы пешеходного туризма (дисциплины: дистанции – пешеходные и маршруты - пешеходные), а видов скалолазания (боулдринг, лазание на трудность, лазание на скорость). Это предполагает, что обучающиеся в полной мере раскроют для себя многогранный мир туризма и скалолазания, что, в свою очередь, окажет благотворное влияние на физическое и нравственное развитие занимающихся.

### **Новизна:**

Новизна программы заключается в теоретических и практических занятиях, которые проводятся с применением интерактивных технологий, наглядных материалов и специального туристского снаряжения.

Практические занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале ДДЮТиЭ «Простор» с использованием скалолазной стенки, на местности в лесопарковой зоне г.Казани (Троицкий лес, ЦПКиО им.Горького), во время проведения мероприятий и учебно-тренировочных походов по родному краю.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Одним из условий реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и скалолазанию.

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

### **Задачи:**

Обучающие:

- обучение основам техники спортивного туризма и скалолазания;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- получение дополнительных знаний по географии, биологии и экологии.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развитие коммуникативных и творческих способностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию обучающихся;
- расширение знаний об окружающем мире.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортивным туризмом и скалолазанием, стремления к самообразованию в области туризма и скалолазания;
- формирование у обучающихся этических и морально-волевых качеств (сдержанности, толерантности, честности, коллективизма, трудолюбия, уверенности в своих силах, ответственности, выдержки, самообладания, настойчивости, решительности, смелости) средствами туризма и скалолазания;
- формирование у обучающихся гражданской ответственности и патриотизма;
- воспитание экологической культуры, формирование бережного отношения к природе.

**Адресат:**

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Заниматься в объединении «Спортивный туризм и скалолазание» может любой ребенок, у которого есть желание быть физически развитым; желание путешествовать, а также стремление к новым знаниям.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа объединения «Спортивный туризм и скалолазание» рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа предусматривает три уровня освоения программы:

*Первый год обучения «базовый уровень»* предусматривает 144 часов учебно-тренировочной работы (по 4 часов в неделю). За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию, участию в туристских походах, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и основам здорового образа. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

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

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

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

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

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. При проведении теоретических занятий обязателен 10-ти минутный перерыв между занятиями согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2). При проведении практических занятий перерыв между занятиями необязателен.

Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся педагогом с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и возрастных особенностей учащихся.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	прак.	
<b>1. Основы скалолазания и СТ</b>					
1.1	Краткий обзор развития скалолазания и спортивного туризма	2	2	-	беседа

1.2	Виды скалолазания и спортивного туризма	2	2	-	беседа опрос
1.3	Краткие сведения о строении скалодрома	2	2	-	беседа
1.4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.5	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	2	2	-	беседа практикум
1.6	Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ	20	2	18	практикум
1.7	Техника лазания и прохождение этапов	20	2	18	практикум
1.9	Техника страховки	14	2	12	практикум
<b>2. Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-	беседа
2.2	Изучение района путешествий	2	2	-	беседа опрос
2.3	Личная гигиена туриста	2	2	-	опрос
2.4	Техника безопасности в туристских походах	2	2	-	беседа опрос
2.5	Основные туристские узлы	12	2	10	практикум
2.6	Топография и картография	8	2	6	практикум
2.7	Спортивное ориентирование	8	2	6	практикум
<b>3. Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	12	4	26	практикум
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальная физическая подготовка	10	2	10	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	20	4	16	практикум
<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

## **Содержание программы первого года обучения**

### **1. Основы скалолазания и спортивного туризма**

#### **1.1. Краткий обзор развития скалолазания и спортивного туризма.**

Скалолазание и спортивный туризм как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания и спортивного туризма. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности. Связь спортивного туризма с видом спорта спортивное ориентирование и лыжной подготовкой.

#### **1.2. Виды скалолазания и спортивного туризма**

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

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

#### **1.3 Краткие сведения о строении скалодрома**

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

#### **1.4 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

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

#### **1.5 Одежда и обувь для занятия скалолазанием.**

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

### **1.6 Скалолазное снаряжение и снаряжение по спортивному туризму.**

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

### **1.7 Техника лазания и прохождения этапов (дистанций).**

#### **Основы скалолазания.**

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

#### **Техника работы рук начинается с обучения:**

1) Скрестным движениям рук.

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

2) Смены рук на зацепке.

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

3) Хватов руками:

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

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

небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

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

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

### **Техника работы ног:**

Основные приёмы:

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

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

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

необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

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

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

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

### **1.8 Техника лазания.**

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

#### **Техника работы рук начинается с обучения:**

1) Скрестным движениям рук.

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

2) Смены рук на зацепке.

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

3) Хватов руками:

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

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

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

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

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

### **Техника работы ног:**

#### **Основные приёмы:**

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

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей

растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

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

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

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

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

### **1.9 Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).
- организация базы для крепления веревок.

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

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Родной край, его природные особенности**

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

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

### **2.2 Изучение района путешествий**

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

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

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

### **2.3 Личная гигиена туриста**

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

*Практические занятия.* Подбор подходящей обуви и одежды.

### **2.4 Техника безопасности в туристских походах**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

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

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

### **2.5 Основные туристские узлы.**

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

## **2.6 Топография и картография.**

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

## **2.7 Спортивное ориентирование.**

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

# **3. Общая физическая подготовка**

## **3.1 Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **4.1 Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; то же на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

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

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

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

#### *Упражнения на турнике.*

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

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

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

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

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

#### *Упражнение для мышц ног.*

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

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

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

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

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

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в висе.

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

#### *Тренировка выносливости*

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание

2. Приседания на одной ноге

3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены

4. Отжимание от пола

5. Выпрыгивание из глубокого приседа

6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

7. Подтягивание узким или широким хватом

8. Отжимание на брусьях

9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

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

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

#### *Тренировка ловкости*

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

### **4.2 Лыжная подготовка**

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

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

## **5. Зачетные мероприятия**

### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

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

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

### **Ожидаемые результаты**

К концу 1 года обучения обучающиеся

#### Будут знать:

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

#### Будут уметь:

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теори я	прак.	
<b>1. Основы скалолазания и СТ</b>					
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.2	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	4	4	-	беседа практикум
1.3	Техника лазания и прохождения этапов (дистанций)	30	5	25	практикум
1.4	Техника страховки	12	2	10	практикум
<b>2. Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-	беседа
2.2	Изучение района путешествий	2	2	-	беседа опрос
2.3	Основные туристские узлы	16	2	14	практикум
2.4	Техника бухтовки и маркирование верёвки	12	2	10	практикум
2.5	Топография и картография	16	4	12	практикум
2.6	Спортивное ориентирование	10	2	8	практикум
<b>3. Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	14	-	14	практикум
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальная физическая подготовка	12	-	12	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	10	2	8	практикум
<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Основы скалолазания и спортивного туризма

#### 1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

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

#### 1.2 Скалолазное снаряжение и снаряжение по спортивному туризму.

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

#### 1.3 Техника лазания и прохождения этапов (дистанций).

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

#### **Техника работы рук начинается с обучения:**

1) Скрестным движениям рук.

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

2) Смены рук на зацепке.

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

3) Хватов руками:

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

2. **Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз

испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

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

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

#### **Техника работы ног:**

##### **Основные приёмы:**

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

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

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

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

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

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

#### **1.4 Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучение страховки с помощью ФСУ;
- обучения самостраховки (правильное падение);
- организация базы для крепления веревок.

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при

лазании с верхней страховкой. Техника страховки с помощью ФСУ (фрикционное спусковое устройство). Техника безопасности страховки и перестёжке на высоте.

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Родной край, его природные особенности**

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

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

### **2.2 Изучение района путешествий**

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

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

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

### **2.3 Основные туристские узлы.**

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

### **2.4 Техника бухтовки и маркирования верёвок.**

Основные приёмы и техника маркировки и бухтования верёвок различной длины:

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

### **2.5 Топография и картография.**

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

### **2.6 Спортивное ориентирование.**

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования

проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Изучение условных знаков и их значение, правильная работа с компасом и легендой.

### **3. Общая физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

б) приседания на одной ноге

4. а) подтягивание параллельным хватом

б) упражнение на пресс

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

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **4.1 Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; то же на 3-х,2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

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

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

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

*Упражнения на турнике.*

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

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

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно

переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

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

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

*Упражнение для мышц ног.*

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

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

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

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

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

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

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

*Тренировка выносливости*

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание
2. Приседания на одной ноге
3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола
5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

ноги закреплены

7. Подтягивание узким или широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

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

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

#### *Тренировка ловкости*

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

### **4.2 Лыжная подготовка**

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

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

## **5. Зачетные мероприятия**

### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

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

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

### **Ожидаемые результаты**

К концу 2 года обучения обучающиеся

Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнования по скалолазанию и спортивного туризма;
  - Виды страховки и требования к ним;
  - Технические приемы, используемые в скалолазании и СТ;
- Будут уметь:
- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;
  - Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
  - Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной);
  - Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группу 3 года обучения.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	прак.	
<b>1. Основы скалолазания и СТ</b>					
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.2	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	4	4	-	беседа практикум
1.3	Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ	20	4	16	практикум
1.4	Техника лазания	20	4	16	практикум
1.5	Техника страховки	12	2	10	практикум
<b>2. Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Основные туристские узлы	14	2	12	практикум
2.2	Техника бухтовки и маркирование верёвки	12	2	10	практикум
2.3	Топография и картография	12	2	10	практикум
2.4	Спортивное ориентирование	12	2	10	практикум
<b>3. Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	12	-	12	практикум

<b>4. Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальная физическая подготовка	10	-	10	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	12	-	12	практикум
<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Основы скалолазания и спортивного туризма**

##### **1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

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

##### **1.2 Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ.**

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

##### **1.3 Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ.**

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

##### **1.4 Техника лазания.**

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

##### **Техника работы рук начинается с обучения:**

- 1) Скрестным движениям рук.

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

2) Смены рук на зацепке.

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

3) Хваты руками:

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

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

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

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

### **Техника работы ног:**

Основные приёмы:

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

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

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

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

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

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

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

### **1.5 Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучение страховки с помощью ФСУ;
- обучения самостраховки (правильное падение);
- организация базы для крепления веревок.

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

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Основные туристские узлы.**

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

### **2.2 Техника бухтовки и маркирования веревок.**

Основные приёмы и техника маркировки и бухтования веревок различной длины:

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

### **2.3 Топография и картография.**

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

### **2.4 Спортивное ориентирование.**

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

### **3. Общая физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **4.1 Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; то же на 3-х,2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

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

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

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

*Упражнения на турнике.*

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

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

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

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

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

*Упражнение для мышц ног.*

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

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

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

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

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

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

в) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

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

*Тренировка выносливости*

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание

2. Приседания на одной ноге

3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены

4. Отжимание от пола  
5. Выпрыгивание из глубокого приседа  
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

7. Подтягивание узким или широким хватом

8. Отжимание на брусьях

9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

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

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

*Тренировка ловкости*

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

#### **4.2 Лыжная подготовка**

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

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

### **5. Зачетные мероприятия**

#### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

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

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

#### **Ожидаемые результаты**

К концу 3 года обучения обучающиеся

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение.** Для занятий по программе имеются оборудованный спортивный зал, скалолазная стенка, специальное туристское снаряжение. А также технические средства обучения (ТСО):

- Компьютер, ноутбук с HDMI-кабелем, средства телекоммуникации (электронная почта, выход в Интернет);
- сканер, принтер лазерный, музыкальный центр, копировальный аппарат.

### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует:

Лисина Ксения Сергеевна, педагог дополнительного образования.

В программе используются разнообразные методы:

словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).

- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

### **Формы диагностики и подведения итогов реализации программы:**

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Наблюдение – на тренировках, в турпоходах, на занятиях (поведенческие моменты, умение общаться с ровесниками и людьми старшего возраста, туристские навыки, самостоятельная работа и т.д).

3. Собеседование – с обучающимися и их родителями.

4. Тестирование, зачет для определения уровня освоения программы, осведомленности в проблемах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273\\_fz\\_29.12.2012.pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf) ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/childdec](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec);
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=l74jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=l74mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya\\_razvitiya\\_vospitaniva\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniva(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

### Литература для педагога:

1. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981.
3. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Издательство «Совершенство», 1998. – (Практическая психология в образовании).
4. Богданова Л.В. Познай себя на тренировке: Советы психолога /Богданова Л.В., //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 1997. -№ 2. – С.20- 22.
5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер с англ./ Т.Бомпа. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / Авт.- сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2004.

7. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1980.

8. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998гг. / Под ред. Константинова Ю.С. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. – Ростов-на-Дону: Издательство «Старые русские», 2004.

10. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. - ЦДЮТиК, 2004.

11. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В. Душин, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – (Серия: «Потехе час»).

12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2005.

Сайты:

<https://tatorient.ru/> - сайт Федерации по спортивному ориентированию РТ;

<https://tour-vestnik.ru/> - Вестник детско-юношеского туризма и отдыха;

<https://xn--d1aacmfe4auif8a1e.xn--p1ai/> - сайт ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Рельеф

101		- основная горизонталь
102		- утолщённая горизонталь
103		- вспомогательная горизонталь
104		- бергштрих
105		- высота горизонтали над уров. моря
106		- земляной обрыв
107		- земляной вал
108		- маленький земляной вал
109		- промоина
110		- сухая канава
111		- бугор
112		- микробугорок
113		- продолговатый микробугорок
114		- яма
115		- микроямка
116		- воронка
117		- микронеровности
118		- особый объект рельефа

### Скалы и камни

201		- непреодолимая скальная стена
202		- скальный столб
203		- преодолимая скальная стена
204		- скальная яма
205		- пещера
206		- камень
207		- большой камень
208		- каменная россыпь
209		- группа камней
210		- каменистая почва
211		- открытый песок
212		- голые скалы

### Гидрография

301		- море, озеро, пруд
302		- прудик
303		- лужа
304		- непреодолимая река
305		- преодолимая река
306		- ручей, канава
307		- пересыхающий ручей
308		- узкое болото
309		- непроходимое болото
310		- болото
311		- заболоченность
312		- колодец
313		- родник
314		- особый объект гидрографии

## Условные знаки

### Искусственные объекты

501		- автомагистраль
502		- широкая дорога с покрытием
503		- узкая дорога с покрытием
504		- улучшенная дорога
505		- грунтовая дорога
506		- тропа
507		- тропинка
508		- теряющаяся тропинка
509		- узкая просека без тропы
510		- чёткая развилка дорог
511		- нечёткая развилка дорог
512		- мостик
513		- переправа с мостиком
514		- переправа без мостика
515		- железная дорога
516		- телеграфная линия, канатная дорога
517		- высоковольтная линия
518		- тоннель
519		- преодолимый каменный забор
520		- полуразрушенный каменный забор
521		- непреодолимый каменный забор
522		- преодолимая ограда
523		- полуразрушенная ограда
524		- непреодолимая ограда
525		- проход в заборе
526		- постройка
527		- населённый пункт
528		- запрещённый для бега район
529		- территория с покрытием
530		- развалины
531		- огневой рубеж, стрельбище
532		- могила, обелиск, памятник
533		- преодолимый трубопровод
534		- непреодолимый трубопровод
535		- высокая башня
536		- маленькая башня
537		- каменная пирамида, столб
538		- кормушка
539		- особый искусственный объект 1
540		- особый искусственный объект 2

### Технические символы

601		- линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
602		- крест совмещения цветов
603		- отметка высоты

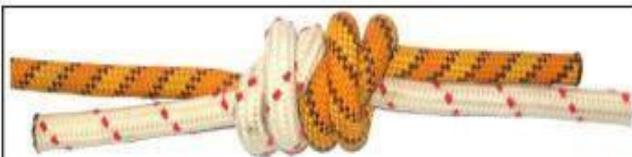
УЗЛЫ ТУРИСТСКИЕ



Встречный



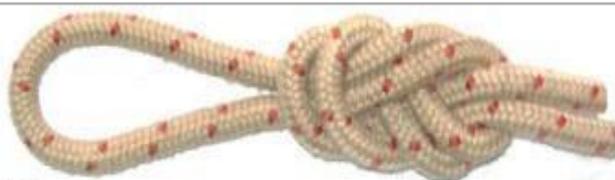
Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



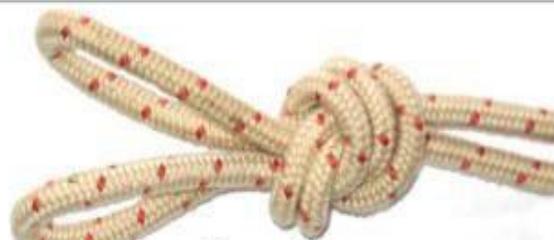
Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник