

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Залинг» предназначена для детей школьного возраста и относится к туристско-краеведческой направленности. Программа рассчитана на 1 час в неделю, но является углубленной, в связи с тем, что требует определенного уровня физического развития детей, и представлений в сфере технических приемов спортивного туризма. Занятия предполагают наличие искусственного скалодрома и зала, приспособленного для работы со специальным туристическим снаряжением (наличие крюков и опор для натягивания веревок).

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Спортивный туризм как таковой – вид спорта, требующий всестороннего развития подростка. В требованиях к подготовленности участников в частности входит серьезная физическая подготовка. Как один из элементов специальной подготовки участников категорийных туристических походов выступает скалолазание. Программа, как уже было написано выше, рассчитана на детей, основным занятием которых является спортивный туризм, так что главной целью данной программы является развитие прикладных физических навыков, которые выступают в качестве базы для занятий спортивным туризмом. И если задача овладения комплексными техническими приемами решается в программе «Спортивный туризм», то скалолазание, физическая подготовка, тренировка для сдачи нормативов является инструментальным элементом в вопросе полной подготовки подростка к категорийному горному спортивному походу.

Занятия общефизической подготовкой с элементами скалолазания и приемов техники горного туризма направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию таких черт характера, как целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержке и самообладанию.

### **Цель и задачи**

**Цель программы** физическая подготовка участников горных походов, общее оздоровление обучающихся, повышение физической активности, воспитание физически и нравственно здоровых людей через занятия ОФП с элементами скалолазания.

#### **Задачи программы:**

**Развитие** устойчивого внимания; пространственной ориентации; устойчивости психики; быстрота реакции «мышечная» память; координация движений; общее физическое развитие – выполнение нормативов; психофизические качества: быстрота, ловкость (координация);

**Воспитание** самодисциплины и здорового образа жизни; спортивной и общей гигиены; адекватной самооценки и веры в себя; целеустремленности и воли к победе.

**Обучение** специальной терминологии; техники выполнения специальных движений, профилактике травматизма.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что она является пропедевтической для спортивного туризма; посещение занятий в рамках этой программы позволяет набрать хорошую физическую форму в режиме комбинирования занятия ОФП в зале с освоением некоторых технических приемов спортивного туризма и элементов скалолазания.

### **Срок реализации и возраст детей**

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-18 лет (38 часов в год). Добор возможен по результатам собеседования. Количество обучающихся в группе до 15 человек. Принимаются дети с начальной физической и туристической подготовкой.

### **Формы и режим занятий**

Занятия групповые, проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час (45 минут занятие и 15 минут перерыв). Возможны сдвоенные занятия.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

После обучения у детей будет:

#### **Развито**

- устойчивое внимание;
- пространственная ориентация и координация движений;
- устойчивость психики;
- общее физическое развитие;
- специальные физические данные по скалолазанию;
- психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость (координация);

#### **Воспитано**

- самодисциплина и здоровый образ жизни;
- спортивная и общая гигиена;
- адекватная самооценка;
- целеустремлённость и воля к победе.

#### **Будут знать**

- специальную терминологию и историю развития скалолазания;
- технику выполнения специальных движений, эргономичность движений;
- правила соревнований;

#### **и уметь (владеть)**

- физической подготовленностью для выполнения необходимых нормативов, соответствующих категории туристского похода, в который они собираются
- техникой правильного дыхания;
- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.
- навыками соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

**Результаты обучения отслеживаются** с помощью педагогического наблюдения, ведения карты Индивидуального Физкультурного Развития (ИФР) и достижений в соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формой подведения итогов реализации программы является зачёты по ОФП и проведение соревнований (внутренних).

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	6	1	5
3	Специальная физическая подготовка	16	2	14
4	Основы безопасности, организация страховки	12	2	10
5	Итоговое занятие	3	1	2
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>31</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Вводное занятие.**

Правила техники безопасности на занятиях, на скалодроме, в помещении и на улице. ОФП и её значение. Связь скалолазания с альпинизмом. Ознакомление с нормативами. Проверка физического состояния в начале года, сдача нормативов (Приложение 1) .

### **2. Общая физическая подготовка.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Бег и его значение.

*Практика.* Гимнастический упражнения. Упражнения с предметами и без. Упражнения на развитие мышц живота и спины; ног. Упражнения разогревающие,

силовые, скоростно-силовые, упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения на равновесие (см. Приложение 1).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Развитие выносливости, гибкости, быстроты.

*Практика.* Упражнения на развития силы, быстроты, выносливости, гибкости (см. Приложение 2). Подтягивание на досках, зацепках, балках; доставание в висе ногами удалённых точек; прохождение на равновесии по уступам и полкам; повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и носке ноги; движение по маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе. Упражнения на развитие координации и цепкости (см. Приложение 3). Лазание по искусственному и естественному рельефу. Траверс и подъёмы. Правильная постановка ног на различных рельефах («Разножка», «Лягушка», «Распор», «Накат на ногу»). Техника работы рук. Работа корпусом.

### **4. Основы безопасности, организация страховки, верёвочная техника.**

Основы безопасности и страховки. Специальное снаряжение скалолаза. Значение самостраховки. Способы и виды страховки. Организация страховки. Страховочное снаряжение и устройства. Верёвочная техника. Узлы

*Практика.* Навыки: надевание системы, завязывание основных узлов, привязывание к веревке, умение правильно «вщёлкивать» верёвку в карабин. Овладение техникой самостраховки (правильное падение). Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение. Начальные сведения о верёвочной технике.

### **5. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год. Сдача узлов, защита каждым обучающимся собственной схемы разминки и технической дистанции в зале.

*Практика.* Достижения за год каждого обучающегося. Планирование тренировки на лето. Сдача нормативов (Приложение 1). Прохождение комбинированной спортивной скалолазно-туристской дистанции.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы используются:

- Методические рекомендации по проведению тренировок, новые методические разработки, таблицы;
- Подборка разработок информационного характера: информационный материал, правила проведения соревнований, календари проведения соревнований разного уровня;
- Подборка разработок для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, разрядные нормы, контрольные упражнения;
- Творческие отчеты по программе: фотоальбомы, стенды;
- Видеофильм: «Rock Climbing skills the basics and beyond». Пр-во: Rock & Ice.
- Видеоматериалы соревнований.
- Web-странички.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович М.М. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г.
2. Балабанов И.В. «Узлы» М.
3. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
4. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательной системы Московского Комитета образования, утверждённая приказом МКО №707 от 25.09.2001г.
5. Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы, утверждённая приказом Московского Комитета образования № 932 от 26.11.2007 г.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Ред. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. М., ФИС, 1981 г.
8. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
10. Интернет источники [http://www.skitalets.ru/books/skalolazanie\\_novikova/](http://www.skitalets.ru/books/skalolazanie_novikova/)

для обучающихся

1. Антонович М.М. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г.
2. Балабанов И.В. «Узлы» М.
3. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза». М. ФИС, 1987г.
4. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» Лениздат 1986г.
5. Мирон Хергиани «Тигр Скал» Москва «Советский писатель» 1989г.
6. Герман Хубер «Альпинизм сегодня» М. ФИС, 1997г.
7. Аркин Я.Г. Захаров П.П. «Люди в горах» М. ФИС, 1989г

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности участников  
горных путешественников  
(из учебника *Теория и методика спортивного туризма, изд-во «Советский спорт»*)

№	Вид норматива	Для юношей		Для девушек	
		Удовлетв.	Хорошо	Удовлетв.	Хорошо
1-3 категории сложности					
1.	Лазание по веревки без помощи ног (для девушек – с помощью ног)	3 м	4 м	3 м	4 м
2.	Подтягивание на перекладине	8 раз	9 раз	-	-
3.	Приседание на одной ноге (на каждой)	10	15	5	10
4.	Отжимания	-	-	6	10
5.	Ходьба по бревну диаметром 20 см на высоте 1-2 м от земли	Неуверенно	Уверенно	Неуверенно	Уверенно
6.	Кросс для юношей – 3 км, для девушек – 1 км	13 мин	12,5 мин	5,5 мин	4,5 мин
7.	Удержание угла в висе	3 с	4 с	2 с	3 с

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Общая физическая подготовка (ОФП)

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук и т.п. Различные виды планок, уголки в висе.

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на дистанцию от 500 м до 2 км, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

## Специальная физическая подготовка

Основной целью является развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

### Общеподготовительные упражнения:

**Развитие силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- для мышц рук (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

- для мышц ног (примеры упражнений):

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

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- 1) Подъём ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъём ног в висе на перекладине до касания её кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам; 2) Лазание на траверсе.

**Быстрота** развивается с помощью упражнений:

-бег на короткие дистанции; прыжки в высоту, в длину; многоскоки на двух ногах; прыжки со скакалкой; специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

**Выносливость** скалолазов и туристов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и её производной «силовой выносливости».

**Общая выносливость** воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции; длительная ходьба; бег на лыжах.

**Силовая выносливость** воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- прохождение трасс с 15 перехватами и более; лазание на время (5-10 минут).

**Гибкость** воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнёра и/или приспособлений (утяжелители, верёвки, скакалки, резиной и др.).

**Примерные упражнения:**

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести её через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть её к груди.

**Ловкость или координация** воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, верёвочным лестницам перекрёстными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.