

**«Рекомендовано»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

ФИО

Протокол № \_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

**«Согласовано»**

Заместитель

руководителя по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

ФИО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

**«Утверждено»**

Директор МБОУ ДОД

ЦДЮ «Созвездие»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

ФИО

Приказ № \_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Купченко Анны Дмитриевны

по программе дополнительного образования детей

скалолазание

физкультурно-спортивной направленности

Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет.

Рассмотрено на заседании

методического совета

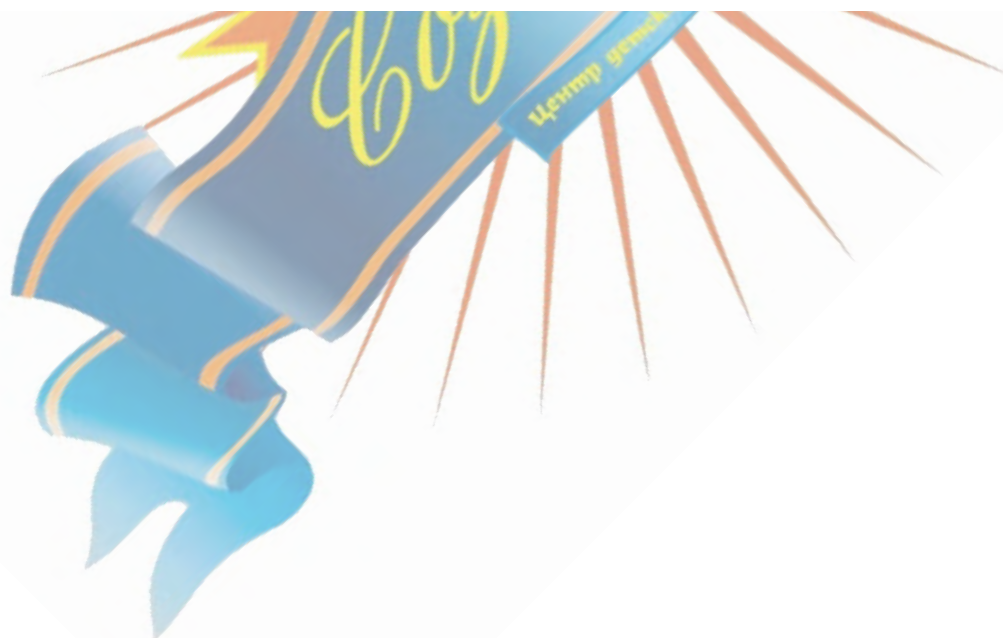
протокол № \_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2016/ 2017 учебный год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание курса.....	10
3. Первый год обучения.....	10
4. Требование к уровню подготовки обучающихся по освоению учебного материала (первый год обучения).....	15
5. Второй год обучения.....	16
6. Требование к уровню подготовки обучающихся по освоению учебного материала (второй год обучения).....	20
7. Перечень учебно-методического обеспечения.....	21
8. Интернет ресурсы, электронные издания.....	21
9. Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения (Приложение № 1).....	22
10. Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения (Приложение № 2).....	42
11. Приложение № 3 Контрольно-измерительные материалы. Нормативные требования по ОФП.....	61
12. Упражнения для специальной физической подготовки (Приложение № 4).....	62
13. Упражнения для общей физической подготовки (Приложение № 5).....	66



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание», предназначена для обучающихся 7-17 лет, занимающихся скалолазанием в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) первого года обучения. Программа составлена на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Постановление правительства Свердловской области «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта школьного образования» (зарегистрировано в Минюст России 14 ноября 2013г. № 30384);
- Постановление Верховного совета Российской Федерации «Об основных направлениях государственной молодежной политики в РФ»(1993г.);
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2013г. № ВК-843/07 «О направлении методических рекомендаций по организации обучения»;
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020г.;
- Федеральный закон от 24.06.1999г. № 120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» в редакции от 07.02.2011г.;
- Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. (в редакции 17.12.2009г.);
- Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации на период до 2016 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 18.12.2006г. № 1760-р (в редакции распоряжений правительства РФ от 16.07.2009г. №997-р); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10;
- Устав МБОУ ДОД ЦДЮ «Созвездие», регламентирующим порядок

разработки и реализации рабочих программ педагогов дополнительного образования детей.

В основу данной программы положена программа дополнительного образования детей и подростков 7-18 лет для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденная приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001 г., а так же «Программа «Скалолазание» ДООЦ №1(г. Красноярск), в которой осмыслен опыт ведущих тренеров и спортсменов Красноярского края, содержит рекомендации по организации учебного процесса на различных этапах подготовки».

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности, а так же социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

**Педагогическая целесообразность.** В среднем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а так же оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. с. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма — возраст от 7 до 10 лет и после 14 лет;
- анаэробно - гликолитические возможности — возраст 15 — 17 лет;
- анаэробно - алактатный механизм энергообеспечения — 16— 18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды физических**

## качеств

Морфо - функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
РОСТ						+	+	+	+		
ВЕС						+	+	+	+		
СИЛА							+	+		+	+
БЫСТРОТА	+	+	+					+	+	+	
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА		+	+	+	+	+	+	+			
ВЫНОСЛИВОСТЬ (аэробные возможности)	+	+						+	+	+	
СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ								+	+	+	
АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ		+	+	+							
ГИБКОСТЬ	+	+	+		+	+					
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ		+	+	+	+						
РАВНОВЕСИЕ	+		+	+	+						

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся, согласно сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств (таблица 2);

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

1. Научить владеть своим телом, преодолевать трудности и страхи.
2. Дать знания по технике и тактике скалолазания, видах скалолазных соревнований.
3. Дать знания о функциональных возможностях организма.

### *Развивающие*

1. Способствовать укреплению здоровья, развитию физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формированию правильной осанки и гармоничного телосложения.
2. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

### *Воспитывающие*

1. Воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям спортом и в особенности скалолазанием;
2. Воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к взрослым, друзьям, товарищам, соперникам);
3. Воспитывать бережное отношение к природе, сохранять скальные массивы и вообще природу, проводить уборку скальных массивов от мусора оставленного другими людьми;

### **Отличительные особенности данной дополнительной программы.**

Занятия в учреждениях дополнительного образования имеют свои особенности, отличаясь от занятий, проводимых в детско-юношеских спортивных школах. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также занятие детей с различным уровнем начальной физической подготовки. Отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах уделяется пристальное внимание спортивным результатам, то на занятиях в объединении уделяется большое внимание комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а так же навыкам самостоятельного занятия спортом, формированию потребности в движении.

### **Принципы обучения и воспитания.**

- принципы систематического воздействия физическими упражнениями на организм;
- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип непрерывности физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного нарастания развивающе – тренирующих воздействий;
- принцип циклического построения занятий;
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип связи физического воспитания с практикой жизни;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания;

#### **Формы и методы обучения и воспитания.**

- учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально-групповая работа;
- самостоятельные и практические работы;
- беседы по разбору техники и тактики;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- идеомоторная тренировка (мыслительное воспроизведение разучиваемых движений);
- спортивные и подвижные игры;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- показательные выступления.

#### **Методы и формы контроля и управления образовательным процессом.**

1. Входной контроль – собеседование с детьми и родителями.

2. Врачебный контроль – медицинская справка разрешающая заниматься скалолазанием.

3. Текущий контроль – устный опрос, проверочные задания, индивидуальные задания, самостоятельная работа, практическая проверка, тесты – задания.

4. Итоговый контроль – выполнение нормативов, показательные выступления, участия в различных соревнованиях.

### **Средства обучения и воспитания.**

Для выявления уровня эффективности данной программы, необходимо оценивать уровень освоения программы, с позиции обучения, воспитания и развития ребенка.

Для оценки отобраны следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- метод контрольных заданий;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- показательные выступления, участие в различных соревнованиях;
- психодиагностические методы.

### **Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на пять лет обучения и построена по принципу от простого к сложному. В тренировочном процессе должно сочетаться изучение нового материала с повторением ранее изученного. Каждый этап (год) обучения является своеобразным подготовительным этапом к следующему году обучения.

1,2 год обучения – спортивно оздоровительные группы;

3,4 год обучения – начальная подготовка;

5 год обучения – учебно – тренировочные группы .

Тематический план каждого года обучения состоит из нескольких тематических блоков, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются.

Занятия проводятся:

- I и II обучения: младшая группа – 108 часов в год, 3 часа в неделю (3 раза по 1 ч.); старшая группа - 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 ч.);

- III, IV и V годы – 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 ч.).



## Формы контроля и нормы оценки уровня освоения программы.

- проверочные задания;
- самостоятельные работы;
- индивидуальные занятия;
- выполнение нормативов по О.Ф.П и С.Ф.П.
- контрольные старты и соревнования.

## Ожидаемые результаты.

По окончании курса обучения воспитанники:

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основам техники в скалолазании;

приобретут:

- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- умения самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования учебно-воспитательного процесса, должен быть переход воспитанников от пассивно-созерцательного обучения к активно-действию.

## Содержание курса.

### Первый год обучения.

#### 1. Вводное занятие.

Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и поведению в чрезвычайных ситуациях.

#### 2. Теоретическая подготовка

##### 2.1. Физическая культура и спорт в России.

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

##### 2.2. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

##### 2.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки. Зачет.

##### 2.4. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

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

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

##### 2.5. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

## **2.6. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.**

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

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

## **3. Практическая подготовка**

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

**Теория:** Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**Практика:** Разминка может делиться на две части - общую и специальную. В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений

### **3.2. СФП**

**Теория:** Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы

оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Практика:** Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Основными двигательными характеристиками при лазаньи являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

### **Тема 3.3. Техника безопасности и техника страховки**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения обучающимися техники страховки и само страховки юными спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке

**Теория:** Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестируемые устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

**Практика:**

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

### **Тема 3.4. Техническая подготовка**

**Теория:** Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Овладение техникой – законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, кинограммы, и само выполнение. Методы обучения – целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства. Используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны, Мира в скалолазании.

**Практика:** Основные технические приемы изложены в Приложение 4.

### **Тема 3.5. Тактическая подготовка**

**Теория:** Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, Мира

**Практика:** Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

### **Тема 3.6. Психологическая подготовка**

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

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

**Практика:** Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее

восстанавливаться в паузы отдыха.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу 1-го обучения воспитанники **должны знать:**

- Основами теоретических знаний, по темам: физическая культура и спорт в России
- краткий обзор развития скалолазания
- правила поведения и техники безопасности на занятиях
- одежда и обуви для занятий скалолазанием
- гигиена и режим дня
- краткие сведения о строении и функциях организма
- скалолазное снаряжение
- самоконтроль спортсмена

**Должны уметь:**

- передвижения по скалодрому
- основные приемы техники страховки и само страховки
- основные технические движения
- хваты и постановка ног

## **Второй год обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и поведению в чрезвычайных ситуациях.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Краткий обзор развития скалолазания в России**

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

#### **2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

#### **2.3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь**

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

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

#### **2.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к



простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

## **2.5. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.**

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса- особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение применяемое для спуска. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

### **3. Практическая подготовка**

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

**Теория:** «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы», «Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности», «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости», «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости».

**Практика:** Приложение 3. Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Быстрота развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения прыжки с перекладины на зацепки

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развивается с помощью:

## 3.2. СФП

**Теория:** Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Практика:** Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Основными двигательными характеристиками при лазаньи являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

## 3.3. Техника безопасности и техника страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения обучающимися техники страховки и само страховки. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

**Теория:** Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

**Практика:**

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

### **Тема 3.4. Техническая подготовка**

**Теория:** Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

**Практика:** В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений

### **Тема 3.5. Tактическая подготовка**

**Теория:** Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных

и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

**Практика:** Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

### **Тема 3.6. Психологическая подготовка**

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

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

**Практика:** Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

К концу 2-го обучения воспитанники должны иметь углубленные теоретические знания:

- краткий обзор развития скалолазания
- правила поведения и техники безопасности на занятиях
- одежда и обуви для занятий скалолазанием
- гигиена и режим дня
- краткие сведения о строении и функциях организма
- скалолазное снаряжение
- самоконтроль спортсмена

Должны уметь:

- передвижения по скальному рельефу и скалодрому
- основные приемы техники страховки и само страховки
- основные технические движения
- хваты и постановка ног

### **Учебно-методическое обеспечение**

**СНАРЯЖЕНИЕ:**

1. Личное:

- система страховочная
- скальные туфли

- мешок для магнезии
- страховочное устройство «восьмерка»
- карабин
- дневник тренировок
- секундомер
- спальный мешок
- коврик «каремат»
- рюкзак скальный

1. Специальное:

- тренажеры
- зацепы с болтами и шайбами
- веревки
- карабины
- крючья
- оттяжки

2. Бивуачное и костровое оборудование:

- палатки
- набор котлов примус

**Интернет ресурсы, электронные издания**

1. [www.baurok.ru](http://www.baurok.ru)

2. [www.mountan.ru](http://www.mountan.ru)

3. [www.sorel.com](http://www.sorel.com)

4. [www.waitopia.com](http://www.waitopia.com)

5. [risk.ru](http://risk.ru).

**Календарно - тематическое планирование**  
к рабочей программе «Скалолазание»  
год обучения 1

Группы №№ 101;102;103;104;105

Педагог: Купченко Анна Дмитриевна

Количество часов

Всего 1 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе образовательной программы «Скалолазание»

Учебные пособия

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М. Ф. и С. 1987 .
2. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М. Ф и С 1978.

Дополнительная литература

1. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М, Здоровье, 1996
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. (альпинизм, скалолазание, горный туризм) М. ТОО «Вилад» 1996.
3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. Высшая школа, 1995.
4. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.Ф и С. 1980.
6. Вяткин Б. А Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М: Ф и С, 1981.

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки)  ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1. 01.09	1.	Вводное занятие	Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях.	1	Организационное	Групповая форма	Знать технику безопасности. Действие при ЧС.	Беседа. Инструкция по ТБ.
2. 04.09	2.1	Физическая культура и спорт в России.	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.	1	Информационное	Групповая форма	Знать что дает физическая культура и спорт.	Беседа, опрос.
3. 06.09	2.2	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.	1	Информационное	Групповая форма	Знать историю развития скалолазания в России и Свердловской области.	Беседа, опрос.



4. 08.09	2.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей.	1	Информационное	Групповая форма	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	Беседа, опрос.
5. 11.09	2.4	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением.	1	Информационное	Групповая форма	Знать: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.	Беседа, опрос.

6. 13.09	2.5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.</p> <p>Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.</p>	1	Информационное	Групповая форма	<p>Знать: Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом.</p> <p>Закаливание, сущность закаливания.</p>	Беседа, опрос.
-------------	-----	--	---	---	----------------	-----------------	---	----------------

7. 15.09	2.6	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.	Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска. Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
8. 18.09	3.1	Общая физическая подготовка(ОФП).	<p><u>В теоретическом блоке, изучаются</u> темы:</p> <p>Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности</p> <p><u>Практический блок:</u> Разминка может делиться на две части - общую и специальную. Приложение 5</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки(ОФП). Приложение 5	Опрос, общеразвивающие упражнения.

9. 20.09	3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	<p><u>В теоретическом блоке, изучаются темы:</u> Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. <u>Практический блок:</u> развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. Приложение 4</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения СФП.  Приложение 4.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
10. 22.09	3.3	Техника безопасности и техника страховки	<p><u>В теоретическом блоке,</u> Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.</p> <p><u>Практический блок:</u> Отработка действий страховщика при работе с нижней и верхней страховкой.</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	Опрос, общеразвивающие упражнения.

11. 25.09	3.4	Техническая подготовка.	<p><u>В теоретическом блоке,</u> Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.</p> <p><u>Практический блок:</u> Приложение 4</p>	1	Информационное.  Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Опрос, упражнения СФП.
12. 27.09	3.5	Тактическая подготовка	<p><u>В теоретическом блоке:</u> Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p> <p><u>Практический блок:</u> использование различных техник лазания для решения тактических задач.</p>	1	Информационное.  Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь разбирать маршрут для выбора правильной тактики прохождения..	Опрос, общеразвивающие упражнения.

13. 29.09	3.6	Психологическая подготовка	<p><u>В теоретическом блоке:</u> психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями.</p> <p><u>Практика:</u> освоение приемов саморегуляции.</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать приемы саморегуляции.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
14. 02.10	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
15. 04.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
16. 06.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.

17. 09.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
18. 11.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
19. 13.10	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
20. 16.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
21. 18.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
22. 20.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.

23. 23.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
24. 25.10	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
25. 27.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
26. 30.10	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
27. 01.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
28. 03.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.



29. 08.11	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
30. 10.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
31. 13.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
32. 13.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
33. 15.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
34. 17.11	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.

35. 20.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
36. 24.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
37. 27.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
38. 29.11	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
39. 01.12	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
40. 04.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

41. 06.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
42. 08.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
43. 11.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
44. 13.12	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
45. 15.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

46. 18.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
47. 20.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
48. 22.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
49. 25.12	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
50. 27.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

51. 29.12	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
52. 10.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
53. 12.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
54. 15.01	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
55. 17.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

56. 19.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
57. 22.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
58. 24.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
59. 26.01	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
60. 29.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

61. 31.01	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
62. 02.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
63. 05.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
64. 07.02	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
65. 09.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

66. 12.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
67. 14.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
68. 16.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
69. 19.02	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
70. 21.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.



71. 26.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
72. 28.02	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
73. 02.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
74. 05.03	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
75. 07.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

76. 09.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
77. 12.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
78. 14.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
79. 16.03	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
80. 19.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

81. 21.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
82. 23.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
83. 26.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
84. 28.03	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
85. 30.03	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

86. 02.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
87. 04.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
88. 06.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
89. 09.04	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
90. 11.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

91. 13.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
92. 16.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
93. 18.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
94. 20.04	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
95. 23.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

96. 25.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
97. 27.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
98. 30.04	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
99. 02.05	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
100. 04.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

101. 07.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
102. 11.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
103. 14.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
104. 16.05	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
105. 18.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

106. 21.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
107. 23.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
108. 25.05	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
Всего				108				



**Календарно - тематическое планирование**  
к рабочей программе «Скалолазание»  
год обучения 2

Группы №№ 206

Педагог: Купченко Анна Дмитриевна

Количество часов

Всего 1 часа; в неделю 3 часов.

Планирование составлено на основе образовательной программы «Скалолазание»

Учебные пособия:

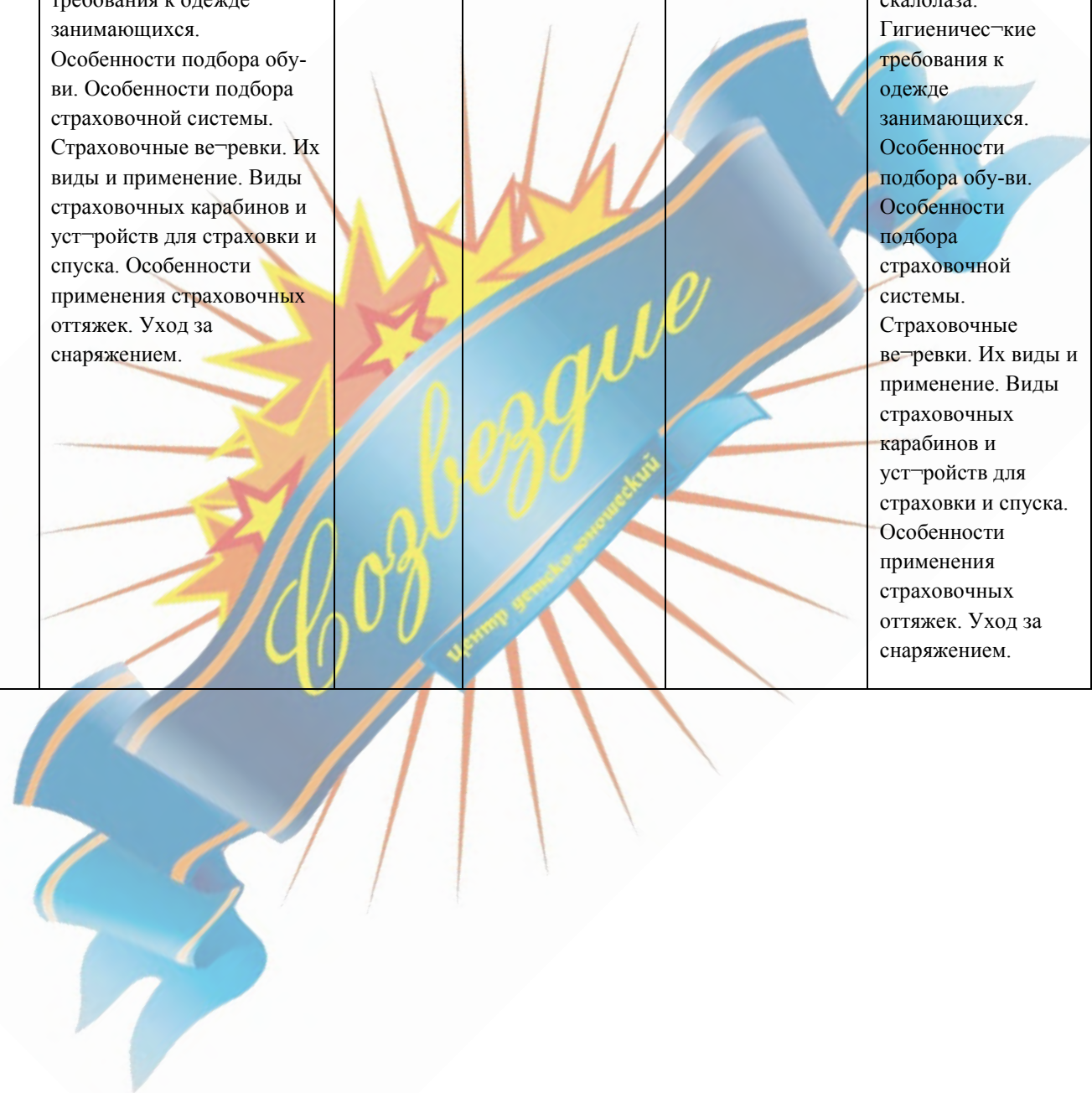
1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М. Ф. и С. 1987 .
2. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М. Ф и С 1978.

Дополнительная литература

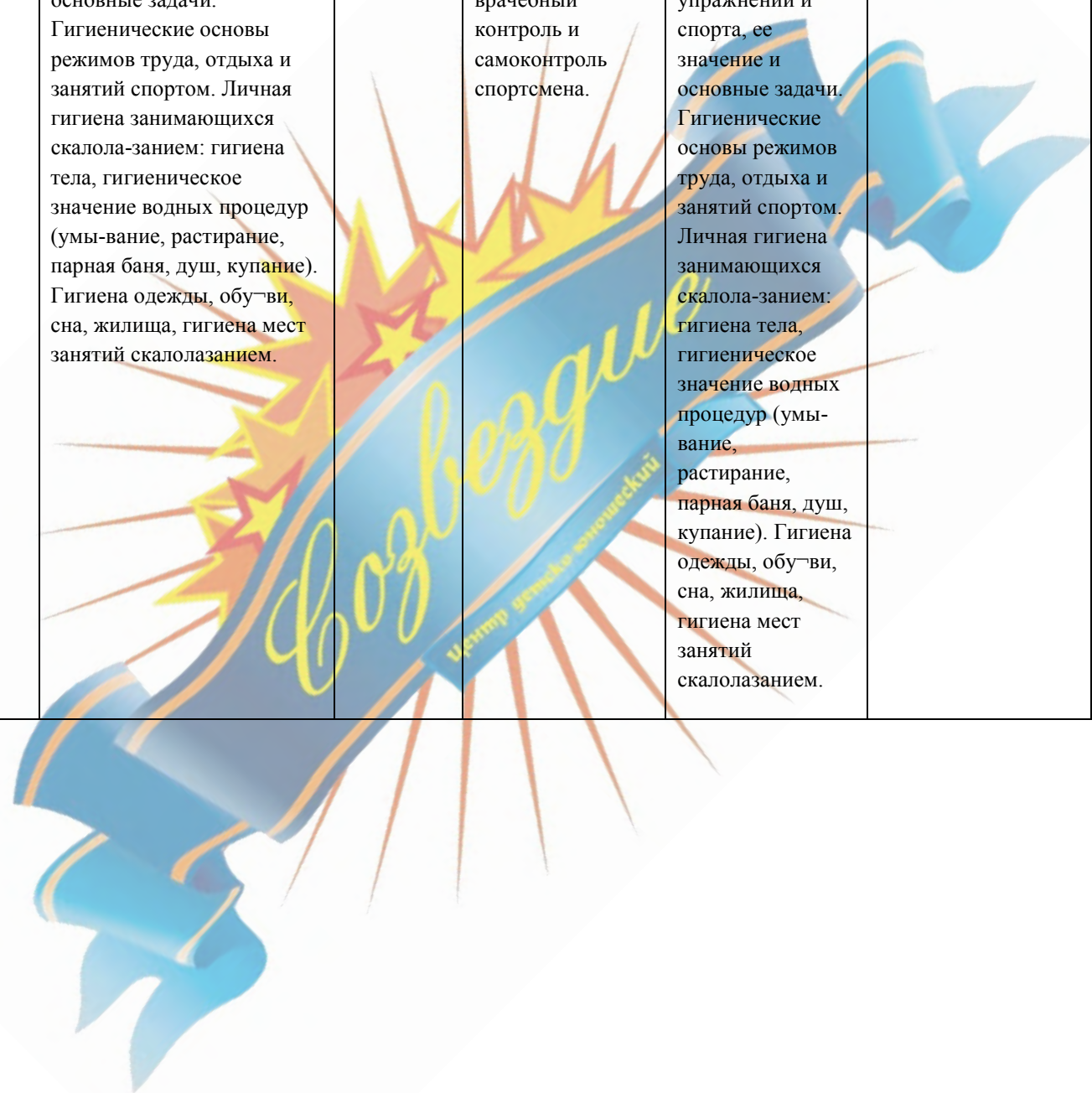
1. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М, Здоровье, 1996
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. (альпинизм, скалолазание, горный туризм) М. ТОО «Вилад» 1996.
3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. Высшая школа, 1995.
4. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.Ф и С. 1980.
6. Вяткин Б. А Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М: Ф и С, 1981.

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки)  ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1.	1.	Вводное занятие	Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях.	1	Организационное	Групповая форма	Знать технику безопасности. Действие при ЧС.	Беседа. Инструкция по ТБ.
2.	2.1	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.	1	Информационное	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.	1
3.	2.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.				Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.		

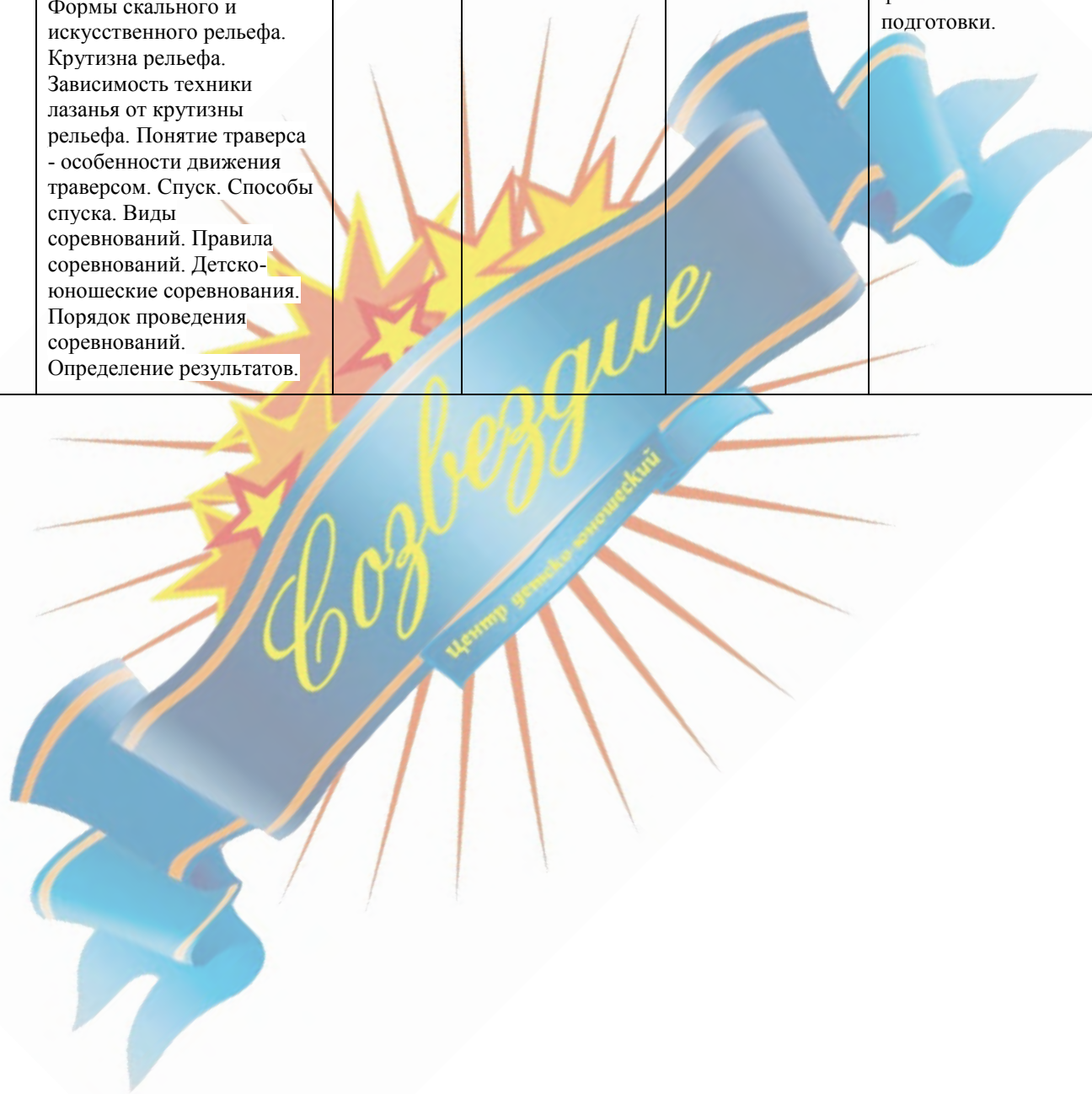
4.	2.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	<p>Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся.</p> <p>Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.</p> <p>Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением.</p>	1	Информационное	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	<p>Знакомство со специальным снаряжением скалолаза.</p> <p>Гигиенические требования к одежде занимающихся.</p> <p>Особенности подбора обуви.</p> <p>Особенности подбора страховочной системы.</p> <p>Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.</p> <p>Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением.</p>	1
----	-----	---	--	---	----------------	---	---	---



5.	2.4	<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p>	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалола-занием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умы-вание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обу-ви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.</p>	<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p>	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалола-занием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умы-вание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обу-ви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.</p>		<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p>
----	-----	---	--	---	--	--	---



6.	2.5	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.	Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска. Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
----	-----	---	---	---	----------	-------------------------------	---	------------------------------------



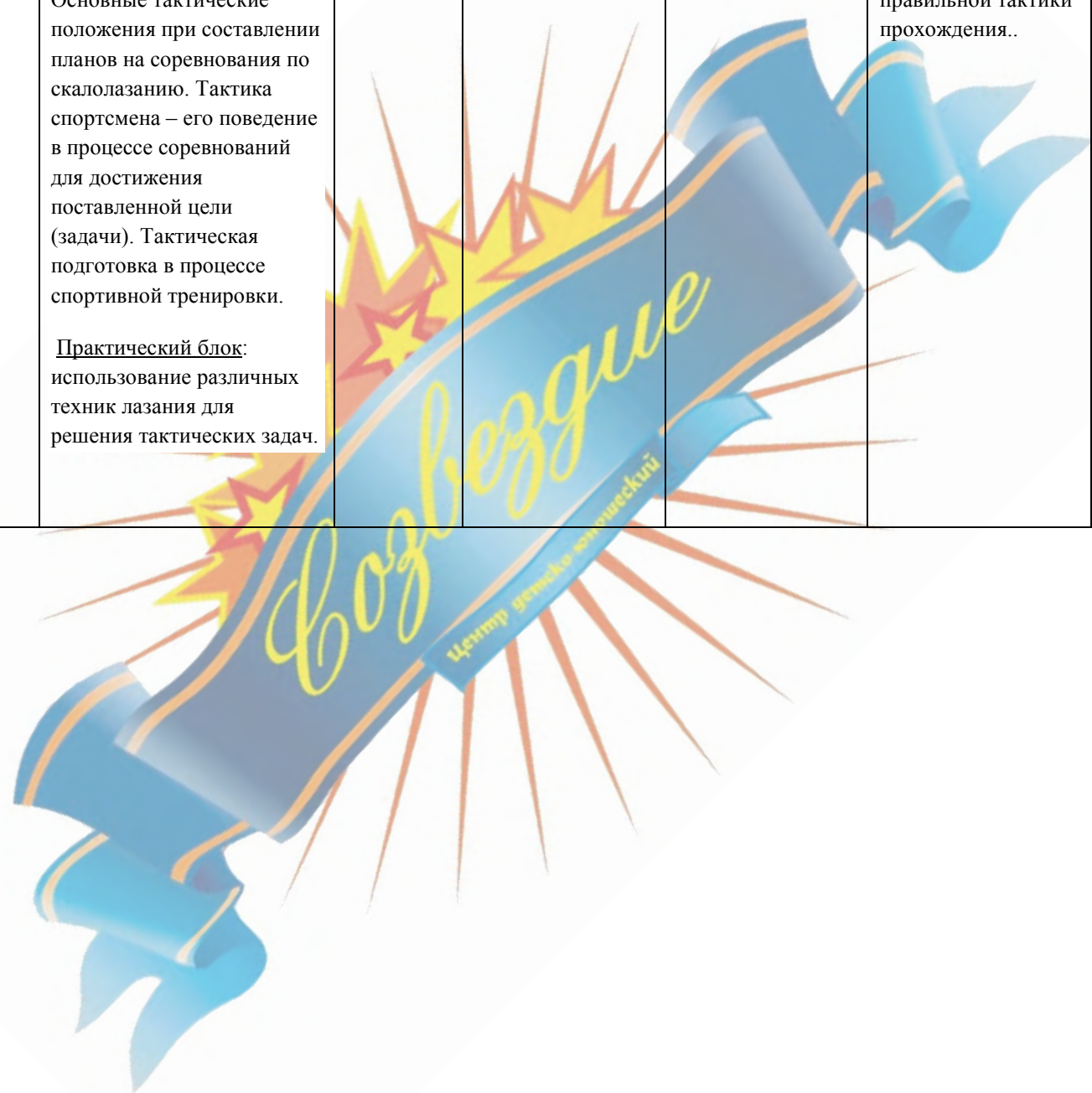
7.	3.1	Общая физическая подготовка(ОФП).	<p><u>В теоретическом блоке, изучаются</u> темы: «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы», «Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности», «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости», «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы воспитания гибкости».</p> <p><u>Практический блок:</u> Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. Приложение 3. Упражнения ОФП - Приложение 5</p>	1	Информационное.  Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки(ОФП). Приложение 5	Опрос, общеразвивающие упражнения.
----	-----	-----------------------------------	---	---	----------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------------

8.	3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	<p><u>В теоретическом блоке, изучаются</u>  <u>темы:</u> Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. <u>Практический блок:</u> развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. Приложение 4</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения СФП.  Приложение 4.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
----	-----	--	---	---	------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------------

9.	3.3	Техника безопасности и техника страховки	<p><u>В теоретическом блоке.</u> Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.</p> <p><u>Практический блок:</u> Отработка действий страховщика при работе с нижней и верхней страховкой.</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
10.	3.4	Техническая подготовка.	<p><u>В теоретическом блоке,</u> Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.</p> <p><u>Практический блок:</u> Приложение 4</p>	1	Информационное. Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Опрос, упражнения СФП.



11.	3.5	Тактическая подготовка	<p><u>В теоретическом блоке:</u> Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p> <p><u>Практический блок:</u> использование различных техник лазания для решения тактических задач.</p>	1	Информационное.  Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь разбирать маршрут для выбора правильной тактики прохождения..	Опрос, общеразвивающие упражнения.
-----	-----	------------------------	--	---	----------------------------------	-------------------------------	---	------------------------------------



12.	3.6	Психологическая подготовка	<p><u>В теоретическом блоке:</u> психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями.</p> <p><u>Практика:</u> освоение приемов саморегуляции.</p>	1	Информационное.  Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать приемы саморегуляции.	Опрос, общеразвивающие упражнения.
13.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
14.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
15.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.

16.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
17.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
18.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
19.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
20.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
21.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.

22.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
23.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
24.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
25.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
26.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
27.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.

28.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
29.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
30.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
31.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
32.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
33.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.

34.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.
35.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
36.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
37.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
38.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
39.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

40.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
41.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
42.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
43.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
44.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

45.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
46.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
47.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
48.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
49.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.



50.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
51.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
52.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
53.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
54.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

55.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
56.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
57.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
58.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
59.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

60.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
61.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
62.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
63.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
64.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

65.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
66.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
67.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
68.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
69.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

70.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
71.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
72.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
73.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
74.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

75.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
76.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
77.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
78.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
79.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

80.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
81.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
82.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
83.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
84.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

85.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
86.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
87.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
88.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
89.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.



90.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
91.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
92.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
93.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
94.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

95.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
96.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
97.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
98.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
99.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

100.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
101.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
102.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
103.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
104.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость.	Упражнения для практической работы.

105.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Скоростная выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Упражнения для практической работы.
106.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Упражнения для практической работы.
107.	3.2	Совершенствование свободного лазания. Упражнения СФП.	Разминка. ОФП и СФП. Силовая выносливость. Приложение 4.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Упражнения для практической работы.
108.	3.1	Общая физическая подготовка	Разминка. ОФП и СФП. Тренировка с упором на ОФП. Приложение 5.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.	Упражнения для практической работы.
Всего				108				

## Контрольно-измерительные материалы. Нормативные требования по ОФП

№ п/п	НОРМАТИВ	Год					
		1 год			2 год		
1	2	3			4		
1	Прыжок в длину с места см.	186 и б. 171 и б.	185-141 170-141	140 и м. 140 и м.	196 и 6. 181 и 6.	195-151 180-151	150 и м. 150 и м,
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <i>мальчики</i>	10	6-8	2	12	8-10	3
3	Отжимание от пола (кол раз) <i>девочки</i>	11	9	7	13	11	9
4	Глубокое приседание за 60 сек	20 19	19	18	25 23	24 22	23 21
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	4 3	18	17	5 4	4 3	3 2
6	Вис на перекладине на 2-руках (сек)	40 35	3	2	45 40	40 35	35 30

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Минимальная переводная сумма баллов равна - 15

— Баллы начисляются по пятибалльной системе. - Нормативы в числителе для *мальчиков*, в знаменателе для *девочек*.

Специальные упражнения.

**Скоростная сила** развивается:

- 1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) в лазании боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

**Силовая выносливость** развивается при отработке

- 1) длинных боулдерингов «по кусочкам»;
- 2) лазания трасс более 15 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (5-10 минут).

**Скоростно-силовая выносливость** развивается при лазании боулдеринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.

Техническая подготовка:Техника лазания

Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям:

- ознакомление,
- первоначальное разучивание.

**Техника работы рук:**

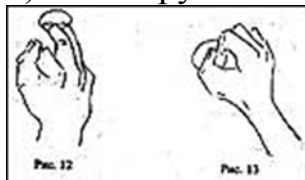
- 1) Скрестные движения рук.

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

- 2) Смена рук.

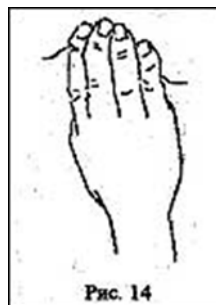
Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку

- 3) Хваты руками:

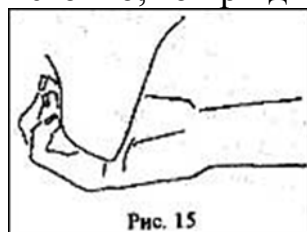


1. **Закр́тый хват (замок)** рис.12-13. Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закр́тый хват требует, чтобы нагрузка

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 рис.14.** 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 рис.15.** 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 рис 16-17.** 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.

#### Приёмы:



**1) «Разножка» рис.5.** 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» рис.6.** 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. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «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.

**3) «Распор» рис.7.** 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:**

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.

### **Техника страховки**

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

- обучение узла восьмерка, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).



**Упражнения для общей физической подготовки.**

**Развитие силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

***Мышцы рук:***

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

***Мышцы ног:***

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

***Мышцы брюшного пресса:***

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

4) И.п. лёжа на спине, поднятие туловища.

***Мышцы спины:***

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног.

**Быстрота** развивается с помощью:

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

**Общая выносливость** развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

**Гибкость** развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

**Примерные упражнения:**



- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх 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.

**Ловкость или координация** развивается с помощью

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

***Примерные упражнения из йоги:***

1. "**Освоение пространства**". Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем - выдох и возвращение в исходное положение.

2. "**Равновесие**". Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На вдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.



3. **"Порыв ветра"**. Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. На выдохе выполнять круговые вращательные движения вправо - вверх - влево - вниз. Затем руки и правую ногу отвести вправо и полностью выпрямить ногу в колене. На вдохе совершить переход к следующей позиции, на выдохе вернуться в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

