

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества»
(МАУ ДО «Дом творчества» г. Горнозаводска)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 4
От «27» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «Дом творчества»
А.В. Князева
Приказ № 41/25 от «27» марта 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
разновозрастных отрядов
«Туризм и краеведение»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Составители программы:
Малышкин Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

г.Горнозаводск
2025г.

Паспорт программы

Название программы: "Туризм и краеведение"
Тип программы: общеобразовательная, общеразвивающая
По степени авторства модифицированная
Образовательная область: туризм
Реализуется: с 2024г.
Продолжительность освоения: 03.06.2024- 30.06.2024.
Возрастной диапазон: от 10 до 17 лет
Уровень освоения: общекультурный, углубленный.
Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств, содействие физическому развитию детей.

Задачи:

Образовательные:

- изучение тактических приемов преодоления естественных препятствий; познакомить детей с историей становления скалолазания,
- познакомить детей с разными видами скалолазания,
- освоение необходимых навыков устройства быта в природных условиях;
- учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества воспитанников
- развитие инициативности и самостоятельности.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- формирование морально-этических норм поведения.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповые –при изучении теоретического материала;
- работа в парах –при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые –при проведении практических занятий.

Уровень предполагаемого конечного результата:

общекультурный, углубленный.

Пояснительная записка

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена содействовать гармоничному физическому развитию детей, формировать

представления о скалолазании как физкультурно-спортивной деятельности и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни. Скалолазание гармонично сочетает физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный скалолаз-турист» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества –быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Таким образом, в процессе занятий скалолазанием воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств, что особенно важно в современном мире.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей разного возраста, используя лучший опыт, существующий в скалолазании, теории и методике физического воспитания, а также свой собственный.

При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с учебной программой для разных классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура», авторская образовательная программа "Спортивное скалолазание" (А.Б. Мучкин, А.В. Чебыкин) Дворца детского (юношеского) творчества" г. Перми, специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы

Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения.

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого – планомерное совершенствование всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

Цель программы – формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств, содействие физическому развитию детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей становления скалолазания,
- познакомить детей с разными видами скалолазания,
- учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества воспитанников
- развитие инициативности и самостоятельности.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- формирование морально-этических норм поведения.

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «Физическая подготовка» и «Основы скалолазания», которые реализуются в течение четырех лет обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Программа является модульной. Каждый модуль направлен на освоение определенных навыков и качеств для занятий скалолазанием.

Уровень сложности	Описание уровня планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности	Срок реализации каждого уровня	Возраст обучающихся
Стартовый (общеукрепляющий, общекультурный)	Стартовый уровень предназначен для детей, решивших заниматься скалолазанием. На данном этапе они будут знакомиться с данным видом физкультурно-спортивной деятельности и плавно	<i>Мелкогрупповая</i> от 6 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	03.06.2024-30.06.2024	10-17 лет

	<p>постигать азы скалолазания. Цель этапа: привить детям любовь к занятиям физкультурой и дать им начальные знания для занятий скалолазанием. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Больше количество часов отводится на ОФП.</p>			
<p>Основной (общеукрепляющий, развивающий)</p>	<p>Для обучения на данном уровне программы ОФП и специальная подготовка занимают одинаковое количество часов, чтобы в должной мере развить в них выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить их психологически и тактически. Обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы в конце каждого года обучения.</p>	<p><i>Мелкогрупповая</i> от 6 человек. Группы формируются по возрастному принципу.</p>	<p>: 03.06.2024- 30.06.2024</p>	<p>10-17</p>
<p>Продвинутый уровень</p>	<p>Модуль для детей и подростков, показавших хорошие результаты на предыдущем уровне. Больше количество часов и нагрузок отводится на СФП, а также готовность преодолевать сложные трассы.</p>	<p><i>Мелкогрупповая</i> от 6 человек. Группы формируются по возрастному принципу и физической подготовке.</p>	<p>: 03.06.2024- 30.06.2024</p>	<p>10-17</p>

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличии медицинского допуска к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы т.е. комплектование состава объединения первого года занятий происходит из числа школьников от 10 до 17-летнего возраста.

Количество детей в группе – не более 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием.

Игры представлены в **Приложении № 3**.

В ходе реализации программы обучающиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

Основы скалолазной подготовки являются одним из ключевых разделов программы, который знакомит ребят с базовыми техническими и тактическими приемами скалолазания, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по программе в нее включен раздел *«Техника безопасности»*, который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Раздел *«Основы гигиены и здорового образа жизни»* включен в программу в связи с необходимостью сформировать у ребят представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха.

Наличие походной, выездной деятельности, занятия на скалах и посещение горных районов потребовали включения в программу раздела *«Основы туристской подготовки»*, который готовит ребят к участию в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) на местности, туристских походах, путешествиях, и прочих выездных мероприятиях.

Формы проведения занятий

1. *Беседа*. Используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.

2. *Практическое занятие*. Используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний, формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.

3. *Соревнование*. Проведение соревнований способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.

4. *Зачет*. Проводится с целью выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповые –при изучении теоретического материала;
- работа в парах –при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые –при проведении практических занятий.

Ожидаемые результаты

Личностные

самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные

развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

Предметные

знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и самостраховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;

владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

умение выполнять общие физические упражнения для разминки (**приложение №4**), на развитие силовых качеств, на координацию движений, на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

1. Описывать и объяснять показатели здоровья, характеризовать здорового человека.

2. Составление перечня необходимого личного и группового снаряжения для занятий по скалолазанию, туризму.
3. Укладывать рюкзак, фасовать и упаковывать продукты для выездного мероприятия, преодолевать основные естественные препятствия.
4. Самостоятельно надевать и использовать страховочную систему, карабин.
5. Обеспечивать верхнюю страховку и самостраховку. Вязать узлы (проводник – простой, восьмерка; булинь, штык, грепвайн).
6. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
7. Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики.
8. Следить на основании показателей здоровья за состоянием своего организма и организма близких использовать восстановительные упражнения.
9. В организации и проведения самостоятельных физических упражнений, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

Материально-техническое обеспечение программы

- Ноутбук
- Тренажер (скалодром).
- Зацепы разного цвета с болтами.
- Шведская стенка.
- Турники.
- Канат.
- Маты.
- Скакалка.
- Кампусборд
- Пегборд
- Система страховочная.
- Оттяжки.
- Карабин.
- Жгуты.
- Страховочное устройство («гри-гри», «риверса», «восьмерка»).
- Веревки (динамические).
- Мешок для магнезии.
- Магнезия.

Примерный учебно-тематический план по годам обучения

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1	2	3	4
	Цели и задачи программы				
1.	Физическая подготовка Комплекс упражнений для разминки Комплекс общеразвивающих упражнений	70	70	70	70

	<p>Комплекс упражнений для развития силовых качеств</p> <p>Упражнения на координацию движений</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Упражнения на выносливость</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Упражнения для улучшения осанки</p> <p>Упражнения на укрепление мышечного корсета спины</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Восстановление и релаксация</p> <p>Закрепление и совершенствование движений</p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <p>Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги</p>				
2.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения по скалолазанию в игровой форме</p> <p>Огибание препятствий на скалодроме</p> <p>Упражнения на развитие цепкости</p> <p>Упражнение на мышцы пресса</p> <p>Упражнение на развитие равновесия</p> <p>Упражнение на мышцы пресса</p>	4	6	6	6
3.	<p>Основы скалолазания</p> <p>Основы технической подготовки</p> <p>Основы тактической подготовки</p> <p>Средства и приемы страховки</p> <p>Организация страховки</p> <p>Узлы в скалолазании</p>		\		
4.	<p>Основы гигиены и здорового образа жизни</p> <p>Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека</p> <p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний</p> <p>Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</p> <p>Здоровое питание</p>	6	6	6	6
5.	<p>Основы туристской подготовки</p> <p>Туризм как вид спорта и отдыха</p> <p>Личное и групповое туристское снаряжение</p>	9	12	12	12

	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. Подготовка к походу, выездному мероприятию – походная практика				
6.	Техника безопасности Полный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности и правила поведения на занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	9	12	12	12
ИТОГО:					

Содержание программы

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений** (приложение №2), включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические и танцевальные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»
- Упражнения в лазании и перелазании.
- Упражнения на развитие цепкости:
 - висы на зацепках, планках, турнике;
 - упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
 - упражнения с эспандером;
 - пальчиковые игры.
- Упражнение на перекладине.
 - упражнения на развитие подъемной силы;
 - упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
 - на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

Подвижные игры

Практические занятия.

- Подвижные игры.
- Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Основы скалолазания

Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы, страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Практические занятия.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страхочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Приложение №5.

Основы тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное – в классе и практическое на полигоне-стенде).

Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страхочная система, самостраховка.

Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

Соревнования по скалолазанию

Что такое соревнования в спорте. Какие виды соревновательных дисциплин выделены в скалолазании: трудность, скорость, болдеринг, многоборье. Краткая характеристика каждого вида. Об особенностях судейства в зависимости от дисциплины.

Практические занятия.

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах трудность, скорость, болдеринг, многоборье.

Составляющие скалолазной подготовки

О готовности в скалолазании, что это? Составляющие готовности спортсмена скалолаза: физическая, функциональная, психологическая, личностная. Пути формирования готовности.

Практические занятия.

Определение у ребят состояния физической, функциональной, психологической, личностной готовности.

Основы психологической подготовки

Понятие психологической готовности, ее значение на тренировках, соревнованиях. Способы формирования психологической готовности. Влияние мотивации, ситуаций успеха/неуспеха, спортивного коллектива на психологическую составляющую,

Практические занятия.

Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Ролевые игры, решение психологических задач, тестирование с целью выявления актуального состояния психологической готовности к занятиям скалолазанием.

Основы гигиены и здорового образа жизни

Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль

закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течении дня.

Практические занятия.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома. Составление оптимального двигательного режима в течении дня.

Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие.

Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие. Эмоции человека, понятие психосоматических заболеваний. Стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Определение эмоционального фона обучающихся, изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию.

Основы туристской подготовки

Туризм как вид спорта и отдыха. Характеристика основных видов туризма.

Значение туризма для человека. Виды туризма, характеристика каждого вида туристического путешествия: экскурсия, поход, экспедиция

Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу (экспедиции) с учётом сезона, условий похода (экспедиции). Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе (экспедиции).

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походов. Ремонтный набор.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.

Основные препятствия, встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления.

Практические занятия.

Развитие навыков преодоления естественных препятствий.

Подготовка к походу, выездному мероприятию – походная практика

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения к выезду, укладка рюкзака. Участие в н/к походе.

Техника безопасности

Полный инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

Список литературы для педагога

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
2. Заморов. И.А., Смолина О.Ю. Основы скалолазания: Методические рекомендации – Тюмень, 2016. – 48 с.
3. Кёстермейер, Г. Спортивное скалолазание. Первое приближение. / Г.Кёстермейер, В.П. Примеров – Екатеринбург, 2010. – 112 с.
4. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
5. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /Под ред. [Цуканова, Н. А.](#), [Маслов, М. В.](#) – Москва: «Просвещение», 2007. 4-е изд. – 128 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П.Матвеев. – М.:Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
8. Новикова Н.Т. Учебно-методическое пособие по-спортивному

скалолазанию для студентов учебных отделений: «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)». – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.

9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с., ил.

11. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.

12. Тимофеев, А.В. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся: методическая разработка. / А.В.Тимофеев, О.А.Ващенко. – Новокузнецк.: МОУ ДОД ВСЦ «Патриот». – 2010. – 27 с.

13. Физиология спорта и двигательной активности. Уилмор, Дж.Х., костил, Д.Л. К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>

2. Портал про альпинизм, скалолазание, горный туризм. Статья: Виды скалолазания. Терминология и определения. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=12456>

3. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL..

4. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusclimbing.ru>.

5. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvlne.ru/lib/alpinizm>

8. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

9. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.

10. Скалолазание (форум, статьи) <http://www.climbing.ru>, <http://www.mountain.ru>, <http://4sport.ua/rockclimbing>

Список литературы для учащихся

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с., ил.

2. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению»- Гранд-Фаир, 2006.

3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

4. Скалолазание. Правила соревнований. – М., 2013.

5. Скалолазание (форум, статьи) – <http://www.climbing.ru>, <http://www.mountain.ru>, <http://4sport.ua/rockclimbing>

ИНСТРУКЦИИ

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

1. Общие правила поведения для обучающихся устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

2. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дома творчества, и выполнять правила внутреннего распорядка:

соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;

приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;

соблюдать чистоту в здании и на территории вокруг него;

беречь здание, оборудование и имущество;

экономно расходовать электроэнергию и воду;

соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях;

принимать участие в коллективных творческих делах;

уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Всем обучающимся, находящимся в Доме творчества, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

использовать в речи нецензурную брань;

наносить моральный и физический вред другим обучающимся;

бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;

играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);

приходить в Дом творчества в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить в учреждении,

приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества;

приносить колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;

пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);

самовольно проникать в служебные и производственные помещения;

наносить ущерб помещениям и оборудованию;

наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;

складировать верхнюю одежду на стульях;

выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений;

находиться в здании в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

Находиться в помещении только в присутствии педагога;

- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;
 - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством.
 - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть учреждение через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

***Инструктаж по технике безопасности на скалодроме
(непосредственно перед занятием по дисциплинам):***

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий «хвостик».
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке («Страховка готова?» и получи подтверждение готовности –«Готова!»). Перед каждым подъемом **ЕЩЕ РАЗ УБЕДИСЬ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.

15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей

Приложение №2

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ **Комплекс упражнений для разминки**

1. Легкий бег (10 мин)
2. Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево (по 8 повторений)
3. Вращение плечами перед назад (по 10 повторений)
4. Махи руками вперед-назад (по 10 повторений в каждую сторону)
5. Вращение локтевыми суставами (по 10 повторений в каждую сторону)
6. Вращение запястьями (по 10 повторений в каждую сторону)
7. Наклоны влево вправо (по 10 повторений в каждую сторону)
8. Наклоны вперед-назад (по 10 повторений в каждую сторону)
9. Вращение корпусом (по 5 повторений в каждую сторону)
10. Мельница (10 повторений)
11. Вращение тазом ((по 10 повторений в каждую сторону)
12. Круговые вращения бедер (по 10 повторений в каждую сторону для каждой ноги)
13. Круговые вращения коленками (по 10 повторений в каждую сторону)
14. Круговые вращения коленками в разные стороны (по 10 повторений в каждую сторону)
15. Круговые вращения голеностопного сустава (по 10 повторений в каждую сторону)
16. Наклон вниз с прямыми ногами (10 повторений)
17. Выпады влево вправо (по 10 повторений на каждую ногу)
18. Выпады вперед-назад (по 10 повторений на каждую ногу)

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. Упражнения для разогрева

- 1) Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер.
- 2) Бег с захлестом голени назад.
- 3) Олений бег.
- 4) Бег в медленном или среднем темпе.

2. Упражнения для шеи

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1) Наклоны головы в стороны.
- 2) Вращательные движения головой.
- 3) Повороты головы вправо и влево.

3. Упражнения для рук

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

- 1) Вращение руками в плечевых суставах.
- 2) Вращение руками в локтевых суставах.
- 3) Вращение кистями рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с поднятыми локтями перед собой.

- 1) Симметричные движения руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

- 1) Рывки руками вниз и вверх поочередно.

4. Упражнения для туловища

Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

- 1) Наклоны туловища в стороны.
- 2) Наклоны туловища назад и вперед, с касанием кистями ступней.
- 3) Вращательные движения туловищем.

Исходное положение: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

1) Наклоны туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками.

5. Упражнения для ног

1) Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч.

Вращения коленными суставами в разные стороны.

2) Исходное положение: стоя на одной ноге. Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить опорную ногу.

3) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову. Приседания с нагрузкой на всю стопу.

4) Исходное положение: стоя на одной ноге, рука на опоре. Поочередные махи ногами со сменой опорной руки и ноги.

5) Исходное положение: руки на поясе. Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями.

6) Прыжки на двух ногах.

7) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присед, затем подъем, далее резкое принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке. Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения.

8) Исходное положение: положение упор лежа, стоя на руках.

9) Отжимания от пола.

10) Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях. Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса.

11) Исходное положение: в виси на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч.

Подтягивания к перекладине, с сведением и разведением лопаток.

Комплекс упражнения на развитие силы

Комплекс упражнения на развитие силы

1. Приседания (ноги на ширине плеч, ноги, а ширине плеч, ноги шире плеч). Шире плеч).

2. Отжимания (в широкой стойке, на ширине плеч, в узкой стойке)

3. Планка (на локтях, боковая планка, со сменой рук, с попеременным вытягиванием)

4. Отжимания на трицепс.

5. Подтягивания на турнике (широкий хват, средний хват, узкий хват, обрат, узкий хват, обратный хват)

6. Вис в блоке.

7. Пресс (складочки, поднимание корпуса, поднимание корпуса со скручиванием)

Комплекс упражнений на координацию движений

1. Цапля или Золотой петух стоит на одной ноге. Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Е и оторвать ее от пола.

Удерживая вертикальное положение 10–20 секунд. Смените ногу. 20 секунд

2. На цыпочках. Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрывать глаза. Постоять так 20 секунд и подняться на носки. Стоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд. Подняться на носки.

3. Друг перед другом. Встать прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию «пятка к носку». Закрывать глаза. Стоять 20 секунд. Поменяйте ноги. Голову назад. Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки и запрокинуть голову назад максимально. Постоять так на носочках 15 секунд.

Глаза открыты. Закрывать глаза и п постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой секунд. 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.

4. Ласточка. Встать на одну ногу, руки на поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми! Глаза открыты. Стоять 20 секунд. Закрывать глаза. Стоять 10 секунд

5. Поза дерева. Встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колени

обязательно прямое и подтянутое вверх. Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки перед собой или сложены над головой. Рекомендуется стоять в позе Дерева 30 секунд. Глаза закрыты.

Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей

1. Старт по сигналу из положения стоя:

- а) на одном колене;
- б) на обеих (руки опущены вниз).

2. Старт по сигналу из положения упор стоя на коленях (руки опираются о пол).

3. Старт по сигналу из положения упор присев:

- а) лицом по направлению движения;
- б) спиной

4. Старт по сигналу из положения упор лежа.

5. Старт по сигналу из положения упор лежа боком на одной руке, другая на поясе.

6. Старт по сигналу из положения упор лежа сзади.

7. Старт, по сигналу из положения:

- а) сидя лицом;
- б) сидя спиной по направлению движения.

8. Бег с высоким подниманием бедра:

- а) на месте;
- б) в движении. По сигналу – ускорение.

9. Бег парами.

Лидер (направляющий) задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия.

10. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180° и ускорение.

11. Бег по кругу в равномерном темпе. По сигналу – ускорение 5–6 м в обратном в направлении.

12. Прыжки на месте и с продвижением вперед с подтягиванием коленей к груди. По сигналу – ускорение.

13. Прыжки из стороны в сторону на месте и с продвижением вперед. По сигналу ускорение. 14.

Прыжки с поворотами на 180° и 360° на месте и с продвижением. По сигналу вперед. По сигналу – ускорение.

15. Прыжки с поворотами по сигналу в беге. По свистку игроки подпрыгивают вверх (как можно выше) с поворотом на 360° и продолжают бег.

16. Прыжки вверх с поднятыми вверх руками;

- а) на месте;
- б) с продвижением вперед. По сигналу – быстрый стартовый рывок.

17. Выпрыгивания вверх с касанием одной или двумя руками баскетбольного щита. По сигналу ускорение:

- а) лицом вперед;
- б) спиной вперед.

18. Прыжки через скамейку боком: а) на месте; б) с продвижением вперед. По сигналу – ускорение.

19. Спрыгивание и запрыгивание на скамейку двумя ногами. По сигналу ускорение:

- а) лицом вперед;
- б) спиной вперед.

20. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По сигналу ускорение.

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

Разновидности бега с максимальной скоростью:

Бег на месте, бег у опоры, бег с высоким подниманием бедра у опоры, бег в сторону и спиной вперед, бег через набивные мячи, бег по обручам, бег по решетке, бег по номерам, бег через резиновые шнуры, бег по матам.

Разновидности упражнений для туловища и рук:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, на опоре разной высоты с последующим отталкиванием туловища и хлопками рук друг о друга.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую.

3. Движение из упора присев, согнув руки и отталкивание с продвижением правую и левую сторону поочередно.

4. Передвижение по канату.

Разновидности упражнений прыжков:

1. Прыжки через скакалку с максимально возможной скоростью.

2. Прыжки через скакалку с одновременным продвижением вперед.

3. Прыжки через скакалку с максимально возможной скоростью и двойным вращением скакалки.

4. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

5. Прыжки с ноги на ногу и одновременное продвижение вперед с максимально возможной скоростью.

6. Прыжки по ступенькам вверх – вниз.

7. Прыжки на месте.

8. Прыжки с подниманием коленей и продвижением вперед.

9. Прыжки боков и спиной вперед с продвижением.

Комплекс упражнений на выносливость

1. Приседания с диагональным касанием

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены в стороны.

Согнуть руки перед собой. Сделать одно приседание, встать и сразу поднять правую ногу, согнутую в колене. Тянуть правую коленку к левому локтю. Снова сделать приседание и проделать то же самое с левым коленом и правым локтем.

2. Наклоны назад со скручиваниями

Исходное положение: встать на колени. Напрячь мышцы живота. Наклониться назад. Сделать скручивания: поворачивать корпус в одну сторону, потом в другую. Не переставать напрягать мышцы на протяжении всего упражнения.

3. Волнообразные отжимания

Исходное положение: упор лёжа. Ладони расположены под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Не прижимать подбородок к груди. Сначала опустить переднюю поверхность бедра. Потом опустить грудь. Затем в обратном порядке поднять грудь и переднюю поверхность бедра. Таким образом, будет получаться «волна».

4. Бёрпи с приседом

Принять упор лёжа, ладони под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Из упора лёжа, оставить ладони на полу, принять положение приседа. Поднять руки, соединив их в замке перед собой. Выпрыгнуть из приседа. Сделать присед. А затем снова принять упор лёжа и повторить упражнение. Выполнять упражнение в быстром темпе.

5. Скалолаз

Исходное положение –упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч и выпрямлены.

Напрячь мышцы пресса. Оторвать правую ногу от пола и тянуть колено вперёд. При этом стараться удерживать тело в прямом положении. Вернуть ногу в исходное положение. Затем оторвать левую ногу от пола и тянуть колено вперёд. Выполнять упражнение в довольно быстром темпе.

6. Выпад назад

Исходное положение –ноги на ширине таза. Сделать выпад левой ногой назад. Присесть, чтобы правое бедро было параллельно полу, а колено располагалось над лодыжкой. Оба колена должны образовать прямой угол во время выпада. Вернуть ногу в исходное положение. Теперь отвести правую ногу назад

7. Отжимания с попеременным подниманием рук

Встать на колени и поставить ладони на пол под плечами. Втянуть живот, напрячь мышцы. Сцепить ноги крест-накрест. Согнуть руки в локтях и опустить тело до параллели с полом. Продолжать напрягать тело, разогнуть руки. Вернуться в исходное положение и поднять левую руку. Поставить руку на пол и снова опустите тело. Вернуть тело в исходное положение и поднять правую руку.

8. Складка с диагональным касанием

Лечь на спину, руки выпрямить, ступни расставить, ноги немного согнуть. Начать соединять левую ногу и правую руку. В итоге пальцы правой руки должны коснуться левой стопы. Принять

исходное положение. Теперь соединить левую руку и правую ногу. Когда отрывается спина от пола, не держать её прямой, а округлить. Напрячь мышцы живота. Руки должны быть прямыми.

9. Динамическая планка

Принять положение обычной планки на прямых руках. Спина не должна прогибаться. Следить за тазом: не опускать его слишком низко. Сначала согнуть правую руку и опустить на локоть. Затем согнуть левую руку. Поднять последовательно правую и левую руку. Вернуться в исходное положение. Стараться выполнять это упражнение в быстром темпе.

Комплекс упражнений на развитие гибкости

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. Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.
6. Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
7. Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
8. Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
9. Выпад.
10. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
11. Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.
12. Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.
13. Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
14. Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
15. Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.
16. Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
17. Из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед.
18. Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.
19. Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
20. Исходное положение тоже. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо.
21. Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

22. Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.
23. Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой и медленно поднимать ее не сгибая колена.
24. Лечь на живот, взяться руками за лодыжки, прогнуться.
25. Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания носками пола.
26. Исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.
27. Сесть на пятки, поднять руки вверх и откинуться назад, лечь на пол.

Комплекс упражнений для улучшения осанки

1. Низкий выпад

Примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх. Тянитесь руками вверх, почувствуйте вытяжение в позвоночнике. Задержитесь в этом положении на 60 секунд и поменяйте сторону.

2. Опора на стену

Встаньте к стене, наклонитесь и упритесь в нее ладонями так, чтобы тело образовывало прямой угол. Старайтесь наклоняться как можно ниже, при этом сохраняя спину прямой. Это упражнение для осанки также полезно для раскрытия плечевых суставов. Задержитесь в этом положении на 40-60 секунд.

3. Кошка

Опуститесь на четвереньки, ладонями упритесь в пол. На вдохе прогнитесь в спине, задержитесь на 5-10 секунд и на выдохе округлите спину. Движение должно осуществляться за счет прогиба в позвоночном отделе. Повторите упражнение 15-20 раз.

4. Подъем рук и ног в положении стола

Оставаясь в том же положении на четвереньках, поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы вместе с корпусом они образовывали прямую линию. Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх. Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны. Повторите это упражнение для осанки и укрепления мышечного корсета 3-4 раза на каждую сторону.

5. Захват ноги в положении стола

Из положения с поднятой рукой и ногой, которое описано в предыдущем упражнении, захватите ладонями стопу и задержитесь в этом положении на 30-40 секунд. Поменяйте стороны и затем повторите еще по 2 раза на каждую сторону. Не разворачивайте корпус, тазовые косточки смотрят вперед. Захват должен осуществляться за счет отведенной руки, прогиба в позвоночник и подъема ноги.

6. Сфинкс

Сфинкс – это одно из лучших упражнений для исправления осанки. Лягте животом на пол, затем приподнимите корпус и упритесь в пол предплечьями. Движение осуществляется за счет прогиба в позвоночнике, почувствуйте приятное напряжение в спине. Задержитесь в позе сфинкса на 40-60 секунд, повторите в 2-3 подхода.

7. Пловец

Это упражнение не только улучшит вашу осанку, но и укрепит мышечный корсет. Лежа на спине поднимите противоположную руку и ногу максимально вверх и задержитесь на 5-10 секунд. Затем поменяйте сторону. Повторите упражнение 10-15 раз на каждую сторону. Следите за тем, чтобы грудь, живот и таз оставались на полу. Не напрягайте шею во время подъема рук, она должна оставаться расслабленной и свободной. Отрывайте колени от пола, ноги остаются прямыми.

8. Подъем корпуса

Лягте на животе и разведите руки в стороны, согнув их в локте. Оторвите грудь от пола, руки оставьте разведенными, живот лежит на полу. Не запрокидывайте голову и не напрягайте шею. Это упражнение для осанки невероятно полезно и эффективно. Выполните его 15-20 раз и по возможности практикуйте как можно чаще.

9. Подъем корпуса с руками за головой

Это еще одно полезное упражнения для улучшения осанки, которое тоже выполняется, лежа на животе. Скрестите пальцы за головой и поднимите верхнюю часть туловища вверх. Не давите руками на голову и не напрягайте шею. Выполните упражнение 15-20 раз.

10. Лодочка

Лежа на животе, поднимите грудную клетку и ноги вверх. Руки сцеплены сзади в замке, лопатки сведены между собой, ноги скрещены. Корпус и бедра тянутся вверх, но живот и таз остаются на полу. Задержитесь в этом положении на 20-40 секунд, повторите 3-4 раза. Лодочка – более сложное упражнение для осанки. Вы можете упростить его, если не будете поднимать ноги вверх, а ограничитесь подъемом верхней части тела.

11. Поза лука

И еще одно непростое, но очень полезное упражнение для осанки. Поднимите верхнюю часть туловища и отведите руки назад, захватив ладонями стопы. Колени, грудь, живот оторваны от пола, лопатки сведены вместе, руки прямые, таз остается на полу(рис.2). Задержитесь в этом положении на 20-40 секунд, повторите 2-3 раза. Если вам пока тяжело удерживать позу лука, то примите положение как на первой картинке.

12. Планка на локтях

Планка на локтях является одним из самых эффективных упражнений для укрепления мышечного корсета. И оно также очень полезно для улучшения осанки. Примите статическую позу с опорой на предплечья и носочки так, чтобы тело образовывало прямую линию. Следите, чтобы спина была ровной, живот и колени подтянуты, таз не уходит вверх или вниз. Задержитесь в планке 30-60 секунд.

13. Планка

И еще один вариант статического упражнения для осанки и мышечного корсета – это планка на руках. Принцип выполнения похож с предыдущим упражнением, только в этом упражнении вы опираетесь в пол ладонями. Тело остается прямым и подтянутым. Задержитесь в планке 30-60 секунд, можете повторить в 2-3 подхода.

14. Собака мордой вниз

Примите положение собаки мордой вниз. Для этого из положения планки поднимите ягодицы вверх так, чтобы спина и ноги образовали горку. На что обратить внимание в этом положении?

Позвоночник остается прямым, руки, шея и спина образуют прямую линию. Старайтесь тянуться копчиком вверх и делать угол между корпусом и ногами более острым. Если вам не хватает гибкости, то согните ноги в коленях, пятки можно оторвать от пола. Задержитесь в этом положении на 50-60 секунд.

15. Поза верблюда

Встаньте на колени и положите руки на ягодицы. Прогнитесь в спине, отводя плечи назад.

Движение должно осуществляться за счет прогиба в спине, а не за счет запрокидывания головы.

Если позволяет гибкость, то углубите прогиб и положите руки на стопы(рис.2). Задержитесь в позе верблюда около минуты.

16. Поза перевернутого стола

Это упражнение полезно и для осанки, и для упругого пресса. Сядьте на коврик, ноги вытянуты перед собой, ладони расположены на полу рядом с ягодицами, руки прямые. Запрокиньте голову назад и поднимите туловище параллельно полу. Опирайтесь на руки и согнутые в коленях ноги. Следите за тем, чтобы стопы не отрывались от пола, а голова удерживалась на одной линии с позвоночником. Задержитесь в данной позе 30-60 секунд, повторите 2-3 раза.

17. Мостик

Сначала делаем позу полумоста(рис.1). Лягте на спину, ноги согните в коленях и поднимите таз максимально вверх. Упирайтесь стопами, шеей и головой в пол, а также руками, которые соединены вместе в замок. Задержитесь в этом положении 60-90 секунд. Затем, если есть возможность, примите положение моста. Упритесь ладонями в пол и поднимите таз выше. Руки полностью выпрямлены, при этом ладони и стопы находятся достаточно близко между собой.

18. Скручивание для спины набок

Лягте на спину, левая нога согнута, правая нога выпрямлена, левая рука откинута в сторону. Перекиньте левую ногу через правую, скручиваясь в спине так, чтобы лопатки оставались на полу. Почувствуйте растяжение в позвоночнике. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

19. Скручивание для спины в сторону

Лягте на живот, левая рука раскинута в сторону, левая нога выпрямлена. Заведите правую ногу за левую, поворачивая корпус и переместившись на бок. Правой рукой удерживайте положение. Плечо левой руки полностью лежит на полу. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

20. Скручивание для спины назад

Из предыдущей позы в положении на боку схватите рукой стопу одноименной ноги. Сводите лопатки вместе, растягивая позвоночник. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

21. Поза ребенка

Как мы уже сказали вначале, после каждого упражнения (планки, прогибы, скручивания) можно возвращаться к позе ребенка, чтобы расслабить спину и сбросить напряжение. Для выполнения позы ребенка встаньте на колени, вытяните руки и лягте животом на ноги. Для пользы спины можно повернуться сначала в одну сторону, потом в другую и затем в центр. Сохраняйте позу ребенка 45-60 секунд.

Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета спины

Подтягивание корпуса («Змейка»)

Из положения лежа на животе приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на согнутые локти и предплечья и сжав кулаки, а затем подтяните весь корпус вперед. Переставьте локти чуть дальше и вновь подтяните за ними корпус. Следите за тем, чтобы таз не отрывался от пола. Преодолев 2–3 метра, завершите упражнение небольшим отдыхом, а затем повторите еще 2 цикла.

Разведение рук в подъеме («Полет»)

Лягте на живот и вытяните руки вперед. Приподнимите ноги, грудь, плечи и руки и, смотря перед собой, задержитесь в этой позе на 15–20 секунд. Разведите руки в стороны, не опуская их на пол, и сохраняйте положение еще 15–20 секунд. Затем плавно опустите ноги и руки и расслабьте мышцы. Выполняйте по 10–15 повторений в 3 подхода с перерывом в 30 секунд.

Планка

В положении лежа на животе поставьте локти и предплечья на пол. Следите за тем, чтобы локти располагались строго под плечами, а локтевой сустав был согнут под прямым углом. Далее, опираясь на предплечья, кулаки и пальцы стоп, приподнимите тело параллельно полу. Ступни сведены, ноги и ягодицы находились в напряжении, живот был втянут, а поясница сохраняла ровное положение, не прогибаясь ни вниз, ни вверх (представьте, что вы опираетесь ей о стену). Удерживайте положение планки в течение 1–3 минут, пока не почувствуете, что больше не можете держать прямую линию тела. После 30-секундного отдыха повторите еще 2 раза.

Планка с подниманием ноги

В позе планки поднимите одну ногу чуть выше уровня плеч и сохраняйте положение до конца подхода, при этом натягивая носок на себя. В следующем подходе поменяйте поднимаемую ногу. Еще одна вариация упражнения для укрепления мышц спины – отведение ноги в сторону. Встав в положение в планки, оторвите ногу на несколько сантиметров от пола и отведите её в сторону, не сгибая в колене. При этом носок стопы направлен к полу.

Опускания ног поочередно

Лягте на спину, поднимите сомкнутые ноги перпендикулярно туловищу и убедитесь, что поясница плотно прижата к полу. Начинайте медленно опускать одну ногу максимально низко. Не коснувшись пола, вернитесь в исходное положение и повторите то же самое другой ногой. В процессе опускания ног тяните носок на себя и иницилируйте движение пяткой.

«Ходьба» на ягодицах

Сядьте на пол и выпрямите спину, напрягите пресс и согните руки в локтях. Затем плавно переместите вперед правую ногу вместе с ягодицей и выполните «шаг», слегка приподнимая туловище. То же самое повторите левой ногой. «Прошагав» таким способом 2–3 метра, отдохните и выполните еще 2 подхода. Спина прямая, руки за головой.

Комплекс статических упражнений

Для мышц груди

Складываем ладони у груди. Локти отведены горизонтально, плечи опущены. Сжимаем ладони до дрожи в руках.

Статические отжимания

Пробуем отжаться от поверхности не полностью, а в половину амплитуды. Надолго замерев в верхней точке.

Для спины

Опускаемся на колени, упираемся запястьями в пол. Поднимаем левую ногу, симметрично полу вытягиваем правую конечность. *После 50 секунд меняем позицию.*

Для пресса

Ложимся на спину с вытянутыми внизу руками. Поднимаем конечности вверх под углом в 90. *Замираем на 1 мин.*

Для бедер

Опираемся на спинку стула. Максимально высоко отводим ногу назад *на 50 секунд.* Дублируем для другой стороны.

Для ягодиц, бедер, живота, поясницы

С согнутыми коленями лежим на полу. Ноги поднимаем вертикально с помощью ягодичных, брюшных мышц, отводим в сторону.

Для трицепса

Руки перед собой, в ладонях зажата лента-эспандер. Растягиваем его в противоположные стороны до ощущения сильнейшего напряжения в трехглавом пучке.

На бицепс

Конец эспандера или скакалки фиксируем стопой к полу, другой держим рукой перед грудью под ровным углом, натягиваем. Начинаем сбрасывать нагрузку после 25 секунд, меняем конечности.

Двигаем стену

Становимся в полуметре от стены. Стопы шире плеч, локти согнуты как для отжимания. Упираемся в стенку, пытаюсь сдвинуть с места. *Предпринимаем до 10 попыток.*

«Ласточка»

Опираемся на левую ногу. Колено правой согнуто, правый мысок стоит за левой пяткой, руки на груди. Наклоняемся вперед, вытягиваем правую конечность до формирования прямой линии от макушки до стопы. Стоим 20 секунд. Копируем движения для противоположной стороны.

Присед

В позиции стоя сгибаем колени, одновременно вытягиваем руки вперед, таз отводим назад. Бедра параллельны полу, колени не выглядывают за линию носков, голову тянем вверх. Имитируем попытку сесть на стул. Задерживаемся в нижней позиции.

Планка

Ложимся на живот, становимся на предплечья, располагая локтевые суставы под плечевыми костями. Опираясь на ладони и мыски пальцев, поднимаем корпус над полом. Держим 2 минуты

Боковой мост

Опускаемся на левую сторону, левый локоть ставим под плечом. Отрываем корпус от пола, вытягиваемся в струну, руку вытягиваем вверх. Вес тела распределяем между макушкой и боковой поверхностью стопы. Выдерживаем время (до 2 минут), переворачиваемся. Паузу наращиваем.

Ситап

Ложимся на коврик спиной, стопами упираемся в пол. Руки вытягиваем горизонтально, отрываем голову и лопатки от пола, тянемся вперед до касания груди с коленями. Чувствуем напряжение брюшных мышц. С приподнятым корпусом держим паузу — *2 минуты.*

Статическая гиперэкстензия

Ложимся лицом вниз, руки вдоль корпуса, взгляд направлен вперед. На выдохе от плоскости отрываем ноги, грудную клетку. Фокусируем внимание на животе. *Держимся в дуге 30 секунд.*

Стойка в сумо

Ставим стопы носками наружу шире плеч на 20 см. Запястья скрещиваем на затылке.

Присаживаемся на согнутых ногах до параллели бедер с полом (*2 минуты*).

«Стульчик» у стенки

Встаем спиной к стенке на дистанции 40 см. Опираясь о поверхность, в воздухе присаживаемся на воображаемый стул. Руки опущены, таз и колени под прямым углом. *Уже через 20 секунд* в мышцах появится сильное жжение.

Отводим ногу назад

Становимся боком к стене на дистанции в 60 см, упираемся рукой. Поднимаем ногу как можно выше. Ступню держим вертикально. Стоит полминуты, чувствуя, как сокращаются ягодичы, пресс, напрягается голень.

«Кошка»

Становимся на четвереньки с упором на ладони. На вдохе поднимаем голову вверх, выгибаем спину, задерживаемся в паузе.

Приложение № 3

Упражнения по скалолазанию в игровой форме

Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты. Эти упражнения предназначены начинающим лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам. И, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу цветочек (...), беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины)

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфетки. Участники игры выстраиваются в линию за

несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. « ПОТАНЦУЕМ»

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «ХЛОПОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или...) должны коснуться либо ногой пола либо рукой потолка.

9.«ТРАВЕРС»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- - два раза пролезть просто
- - пролезть «руки в крест»
- - лазание «ноги вкрест»
- - лазание «руки и ноги вкрест»
- - лазание руки согнуты – ноги выпрямлены
- - ноги согнуты. Руки выпрямлены, т.е браться можно только выпрямленными руками и нив коем случае не выпрямлять ноги.
- - Руки менять на зацепке – ноги свободно
- - Ноги менять на зацепке – руки свободно
- - И руки и ноги менять на зацепке
- - Лазание и руки и ноги согнуты
- - Лазание и руки и ноги только выпрямлены
- - Лазание – глаза завязаны

10. « ПОВТОРЮШКИ»

- 1. Двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.
- 2. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют
- 3. Упражнение на развитие скоростных качеств у ребенка, так же способствует развитию ловкости, точности движений и всегда бывает интересно детям.

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

Посредине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.

12. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. После первого.

13. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д. участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-3-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: «стоп!» и поворачивается. Победитель тот,

кто залез выше всех.

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним. Затем говорит: «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

Имеют своей целью уже становление технического плана. Умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

17. «КТО ЛОВЧЕЙ»

- 1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны, а ноги с другой (от веревки). Затем – наоборот. Цель этих упражнений не скорость, а координация, точность в исполнении.
- 2. Веревка вешается таким образом:

Веревка

- 1. Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса-тренажера.
- 2. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в различные стороны.
- 3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.
- 4. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.
- 5. В упражнениях с веревкой возможны вариации. Например, веревку можно развесить таким способом:

И т.п. лезть тогда следует как внутри, так и во вне, выходя за ограничения.

18. Игры с завязанными глазами.

Они предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

- 1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит : « правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
- 2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.
- 3. Посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет тренер. Затем завязывают глаза и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
- 4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами.

Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

19. Лазание с утяжелителями.

Лазание с утяжелителями на руках и на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.

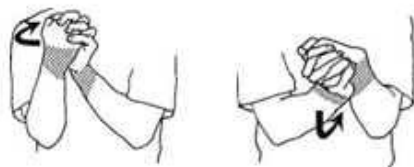
Приложение № 4

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

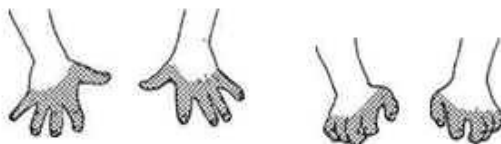
В: выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.



Упражнение 2

И.п. – о.с.

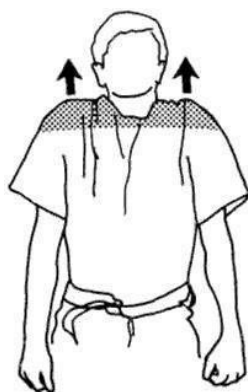
В: выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.



Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

В: 1. Поднять плечи по направлению к ушам.



2. расслабить плечи и опустите их вниз.

Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

В: 1. Отвести руки слегка назад, прогнуть спину.

2. И.п.



Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе

В: 1. Согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2. И.п.

3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью. 4. И. п



Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. Присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.



Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. Сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.



Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. Наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,

2. И.п.

3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

4. И.п.

Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

В: 1. Согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.

2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,

3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,

4. И.п.

5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.

6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,

7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,



Упражнение 10

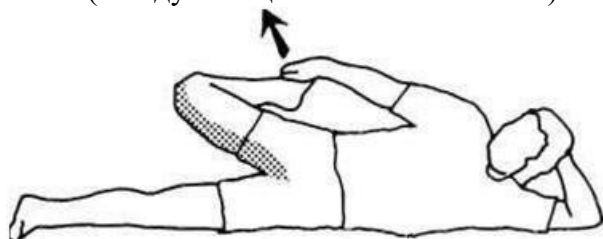
И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

В: 1. Правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице

2. И.п.

3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,

4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно



подтягивать левую пятку к левой ягодице.

Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

В: 1. Поднять правую ногу вверх

2. И.п.

3. поднять левую ногу вверх

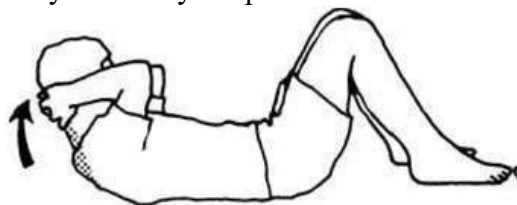
4. И.п.



Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

В: 1. потянуть голову вверх.



2. И.п.

Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

В: 1. Прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

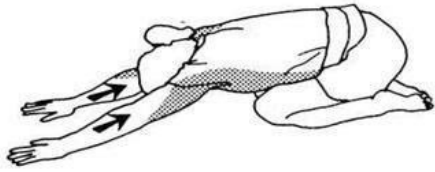
3. прогнуться к левой ноге,

4. И.п.

Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

В: 1. Нагнуться, прижать ладони к полу,

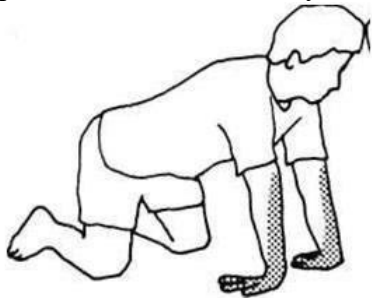


2. И.п.

Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

В: 1. Прижимая ладони к полу, отклониться назад,



2. И.п.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ (АЛЬПИЙСКОЙ ГОРКЕ).

Общие рекомендации

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант.

Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка 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 их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок 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.

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же зацепки можно брать различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

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

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов.