

**ПРИНЯТО И РАССМОТРЕНО**

На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ДО РДООЦКиЭ

 Р.Н. Рахматуллин

Приказ № 138/3 от «19» сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ВЕРТИКАЛЬ»**

<b>Направленность:</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения:</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся:</b>	7-18 лет
<b>Срок реализации:</b>	3 года
<b>Степень авторства:</b>	Модифицированная
<b>Фамилия, имя, отчество:</b>	Ишмаев Александр Николаевич
<b>Должность:</b>	Педагог дополнительного образования
<b>Категория:</b>	Высшая

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Вертикаль» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами, регламентирующими организацию образовательной деятельности по программам в образовательных организациях, в том числе:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.14 г. №1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Методическими рекомендациями «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методическими рекомендациями для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, утвержденных Министерством образования и науки Республики Башкортостан;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189;
- Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий.

Направленность программы. Программа «Вертикаль» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. По степени авторства программа – модифицированная и разработана на основе программы «Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (составители: Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н. и др.).

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга обучающихся, потребностью обучающихся в занятиях физкультурно-спортивной направленности. Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие обучающихся в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания обучающихся приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Новизна и отличительная особенность программы. Представленная программа даёт более широкое представление о скалолазании, как одного из направлений альпинизма.

Педагогическая целесообразность. Данная программа необходима для реализации в системе дополнительного образования. Структура программы разработана с учетом возрастной психологии обучающихся, и их интересов. Занятие построено таким образом, что общие теоретические и практические знания, умения даются всему объединению, затем работа ведется обучающимися самостоятельно с индивидуальной помощью педагога дополнительного образования. Программа основана на научных подходах и принципах, заложенных в психологию личности, возрастную психологию и тесно связана с другими науками: фармакология и медицина, биология и экология.

Цель программы – способствовать развитию физической подготовленности обучающихся через занятия скалолазанием.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

1. Обучающие задачи:

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;

- обучить работе в команде;
  - научить организации личного тренировочного процесса.
2. Развивающие задачи:
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
  - способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
  - способствовать развитию физических способностей обучающихся;
  - способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
  - способствовать развитию морально-волевых качеств;
  - способствовать развитию координации;
  - способствовать развитию общей физической выносливости.

3. Воспитательные задачи:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность; воспитание характера и воли, чувства долга.

Условия реализации программы. К освоению содержания программы допускаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 18 лет при наличии медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Объединение разновозрастное. Занятия строятся по принципу: вариативности и разноуровневости. Количество обучающихся в объединении – до 15 обучающихся.

Содержание программы рассчитано на 3 года занятий. Учебная программа рассчитана на 216 часов на каждый год обучения. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические. Продолжительность занятий – 35 (45) минут. После каждого академического часа занятий предусмотрена динамическая пауза в 10 минут. Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время.

Форма обучения – очная с использованием дистанционных образовательных технологий (посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое).

По целевому ориентированию программа ознакомительного уровня, по уровню усвоения программа углубленного уровня.

Формы организации деятельности: групповая форма с индивидуальным подходом.

Планируемые предметные результаты:

- знание меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием;
- видов страховки;
- разновидностей зацепов;
- приемов лазания на различных скальных рельефах;
- умение самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (страховочная система (обвязка), карабин, спусковое устройство, веревка);
- использовать зацепы применять различные технические приемы лазания.

Планируемые личностные результаты:

- потребность в физическом и умственном развитии;
- навыки организованности, аккуратности и самодисциплины, бесконфликтного общения и культуры поведения;
- личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность, чувство долга.

Планируемые метапредметные результаты:

- развитие двигательной и мышечной памяти;
- познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление;
- физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость;
- физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость;
- работы мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинноследственных связей и закономерностей;
- морально-волевых качеств; координации; общей физической выносливости.

Методы диагностики успешности овладения обучающимися содержанием программы.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных зачетов на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в объединении являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории. Способом определения полноты реализации и результативности программы является: тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы аттестации и оценочные материалы. Входной контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце обучения по программе с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов.

Перед началом занятий проходит входной контроль в форме опроса и сдачи необходимого комплекса упражнений с целью оценки исходного уровня знаний обучающихся.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ВЕРТИКАЛЬ» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Введение в программу: цели и задачи первого года обучения	2	2	0	Опрос Упражнение
I	Общая физическая подготовка	88	17	58	
II	Специальная физическая подготовка	46	18	28	
III	Техника безопасности и техника страховки	28	7	21	
IV	Техническая подготовка	24	1	23	
V	Психологическая подготовка	8	4	4	
VI	Закаливание и спортивная гигиена	8	4	4	
VII	Травматизм	12	4	8	
	Итого по программе	216	47	169	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение в программу: цели и задачи первого года обучения (2 часа)**

Теория. Цели и задачи первого года обучения. Правила внутреннего распорядка. Организация учебно-тренировочного процесса. Входная диагностика (2 часа).

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка. Основы скалолазания (88 часов)**

#### **Тема 1.1. Основы скалолазания. Техники лазания траверса (4 часа)**

Теория. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме (2 часа).

Практика. Техника прохождения траверса. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.2. Основы скалолазания. Специальное снаряжение для занятий скалолазанием (4 часа)**

Теория. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием (2 часа).

Практика. Организация верхней страховки. Отработка техники страховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.3. Возникновение мышечной силы. Мышечная сила (4 часа)**

Теория. Возникновение мышечной силы (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в виси на перекладине. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.4. Возникновение мышечной силы. Взрывная сила (4 часа)**

Теория. Возникновение взрывной силы (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие взрывной силы: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.5. Возникновение мышечной силы. Динамическая сила (4 часа)**

Теория. Возникновение динамической силы (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие динамической силы: лазание по шведской стенке вверх-вниз со «скручиваниями». Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.6. Возникновение мышечной силы. Тренировка силовых качеств (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Тренировка силовых качеств: лазание по канату. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.7. Возникновение мышечной силы. Тренировка статической силы (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие статической силы: висы на «зацепах», висы с согнутыми в локтях руками на турнике. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.8. Быстрота как физическое качество человека (4 часа)**

Теория. Скоростные способности и быстрота реакции (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы». Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.9. Быстрота как физическое качество человека. Скорость одиночного движения (4 часа)**

Теория. Скорость одиночного движения (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие скорости: выпрыгивание вверх со взмахом рук в быстром темпе. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.10. Быстрота как физическое качество человека. Частота (темп) движения (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.11. Выносливость как физическое качество человека (4 часа)**

Теория. Средства воспитания выносливости (2 часа).

Практика. Лазание объемов вверх-вниз. Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.12. Выносливость как физическое качество человека. Специальная выносливость (4 часа)**

Теория. Специальная выносливость (2 часа).

Практика. Лазание объемов вверх-вниз. Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.13. Выносливость как физическое качество человека. Общая выносливость (4 часа)**

Теория. Формирование общей выносливости (2 часа).

Практика. Лазание объемов вверх-вниз. Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.14. Выносливость как физическое качество человека. Силовая выносливость (4 часа)**

Теория. Развитие силовой выносливости (2 часа).

Практика. Лазание объемов вверх-вниз. Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.15. Выносливость как физическое качество человека. Упражнения на развитие силовой выносливости (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.16. Выносливость как физическое качество человека. Методы развития общей выносливости (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.17. Развитие общей гибкости (4 часа)**

Теория. Воспитания общей гибкости (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие общей гибкости: из положения стоя дотянуться до пола ладонками, не сгибая колен, из положения сидя, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.18. Развитие общей гибкости. Воспитание специальной гибкости (4 часа)**



Теория. Развитие специальной гибкости (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие специальной гибкости: «лягушка» или «бабочка», комплекс упражнений на растягивание с приседаниями на шведской стенке. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.19. Развитие общей гибкости. Методы воспитания гибкости (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.20. Развитие общей гибкости. Упражнения на растягивание (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.21. Развитие общей гибкости. Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.22. Координационные способности. Понятие ловкости (4 часа)**

Теория. Понятие ловкости, способы развития (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища «березка», прыжки через скамейку. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.23. Координационные способности. Виды координационных способностей (4 часа)**

Теория. Виды координационных способностей (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.24. Координационные способности. Значение координационных способностей при занятиях скалолазанием (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.25. Координационные способности. Методы воспитания координационных способностей (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.26. Скоростно-силовые способности. Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании (2 часа)**

Теория. Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.27. Скоростно-силовые способности. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей (2 часа)**

Теория. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей (2 часа).

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.28. Скоростно-силовые способности. Особенности воспитания скоростных способностей (2 часа)**

Практика. Лазание объемов. Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: во время перехвата в воздухе перед закреплением на зацепах необходимо сделать хлопок в ладоши. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 1.29. Скоростно-силовые способности. Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза (2 часа)**

Практика. Зачет по организации страховки и обеспечению безопасности скалолаза. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (46 часов)**

**Тема 2.1. Лазание вверх по легким трассам (4 часа)**

Теория. Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию (2 часа).

Практика. Лазание вверх по легким трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 2.2. Лазание вверх по легким трассам. Лазание легких трасс с верхней страховкой (2 часа)**

Практика. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 2.3. Лазание вверх по легким трассам. Лазание легких трасс на время (2 часа)**

Практика. Лазание вверх по легким трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

**Тема 2.4. Лазание на трудность. Лазание на трудность (4 часа)**

Теория. Просмотр и чтение трассы (2 часа).

Практика. Лазание трудных трасс с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.5. Лазание на трудность. Лазание трудных трасс (4 часа)**

Теория. Определение сложных мест трассы (2 часа).

Практика. Лазание трудных трасс с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.6. Лазание на время. Распределение силы при прохождении трассы (4 часа)**

Теория. Прохождение трасс с минимальной затратой сил (2 часа).

Практика. Лазание на время простых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.7. Лазание на время. Максимально быстрое прохождение трасс (4 часа)**

Теория. Ошибки при лазании на время (2 часа).

Практика. Лазание на время средних трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.8. Лазание на время. Быстрое прохождение сложных трасс (2 часа)**

Практика. Лазание на время сложных трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.9. Лазание боулдеринга. Боулдеринг (4 часа)**

Теория. Понятие, правила и история боулдеринга (2 часа).

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.10. Лазание боулдеринга. Правила соревнований по боулдерингу (4 часа)**

Теория. Правила соревнований по боулдерингу (2 часа).

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.11. Лазание боулдеринга. Отработка техники прохождения трасс (2 часа)**

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.12. Лазание траверса (4 часа)**

Теория. Понятие траверса в скалолазании и альпинизме (2 часа).

Практика. Отработка лазания траверса. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.13. Лазание траверса. Самые известные траверсы (4 часа)**

Теория. Известные альпинистские траверсы (2 часа).

Практика. Лазание траверса с предметом в руке. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.14. Лазание траверса. Отработка техники прохождения траверса (2 часа)**

Практика. Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки (28 часов)**

#### **Тема 3.1. Виды страховки. Верхняя страховка (4 часа)**

Теория. Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс и отработка верхней страховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.2. Виды страховки. Нижняя страховка (4 часа)**

Теория. Правила осуществления нижней страховки (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс с нижней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.3. Виды страховки. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой (4 часа)**

Теория. Техника безопасности при лазании на скалодроме (2 часа).

Практика. Отработка верхней и нижней страховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.4. Виды страховки. Техника безопасности при свободном лазании (4 часа)**

Теория. Правила техники безопасности при свободном лазании (2 часа).

Практика. Отработка навыков самостраховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.5. Узлы для скалолазания. Узлы для скалолазания (4 часа)**

Теория. Вязание узла «восьмерка» тремя способами (2 часа).

Практика. Применение узлов на практике. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.6. Узлы для скалолазания. Узлы для связывания двух веревок (4 часа)**

Теория. Правила вязания узлов (2 часа).

Практика. Использование узлов на практике. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.7. Узлы для скалолазания. Бухтовка и маркировка веревки (4 часа)**

Теория. Бухтовка и маркировка веревки (2 часа).

Практика. Изучение способов сбухтовать и промаркировать веревку. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Раздел 4. Техническая подготовка (24 часа)**

#### **Тема 4.1. Техника лазания. Техника работы рук (4 часа)**

Практика. Отработка техники работы рук на скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (4 часа).

#### **Тема 4.2. Техника лазания. Техника работы ног (4 часа)**

Практика. Отработка техники работы ног на скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (4 часа).

#### **Тема 4.3. Виды зацепов и их использование. Виды зацепов и их использование (4 часа)**

Теория. Зацепы, их формы, расположение (2 часа).

Практика. Отработка навыков использования разных видов зацепов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.4. Виды зацепов и их использование. Активные зацепы (4 часа)**

Практика. Лазание по активным зацепам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание, «складочки». Коллективное приседание (4 часа).

#### **Тема 4.5. Виды зацепов и их использование. Пассивные зацепы (4 часа)**

Практика. Лазание по пассивным зацепам и мизерам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (4 часа).

#### **Тема 4.6. Виды зацепов и их использование. Лазание по мизерам (4 часа)**

Практика. Лазание мелким зацепам и мизерам. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание, «стульчик». Коллективное приседание (4 часа).

### **Раздел 5. Психологическая подготовка (8 часов)**

#### **Тема 5.1. Морально-этическое воспитание. Воспитание дисциплинированности и организованности (4 часа)**

Теория. Понятия морали и этики в спорте и жизни (2 часа).

Практика. Лазание по трудным трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.2. Морально-этическое воспитание. Развитие способности произвольно управлять своим поведением (4 часа)**

Теория. Управление собственным поведением в различных ситуациях (2 часа).

Практика. Лазание по трудным трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Раздел 6. Закаливание и гигиена (8 часов)**

#### **Тема 6.1. Закаливание и гигиена. Правила гигиены (4 часа)**

Теория. Понятие личной гигиены (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 6.2. Закаливание и гигиена. Принципы и средства закаливания (4 часа)**

Теория. Понятие закаливания. Закаливание водой и воздухом (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 7. Травматизм (12 часов)**

### **Тема 7.1. Спортивные травмы. Виды спортивных травм (4 часа)**

Теория. Причины и виды травм в спорте (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 7.2. Спортивные травмы. Профилактика травматизма (8 часов)**

Теория. Меры предосторожности и техника безопасности при занятиях спортом (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Составление программы тренировки на лето. Подведение итогов (6 часов).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ВЕРТИКАЛЬ» ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Введение в программу: цели и задачи второго года обучения	4	2	2	Опрос Упражнение
I	Основы скалолазания	8	4	4	
II	Общая физическая подготовка	78	26	52	
III	Специальная физическая подготовка	40	18	22	
IV	Техника страховки	24	8	16	
V	Техническая подготовка	42	10	32	
VI	Основы здорового питания	8	4	4	
VII	Организация выезда на природу	12	6	6	
	Итого по программе:	216	78	138	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение в программу: цели и задачи второго года обучения (4 часа)**

Теория. Цели и задачи второго года обучения. Правила внутреннего распорядка. Организация учебно-тренировочного процесса (2 часа).

Практика. Сдача нормативов (2 часа).

## **Раздел 1. Основы скалолазания (8 часов)**

### **Тема 1.1. Обеспечение безопасности на занятиях (4 часа)**

Теория. Правила безопасности во время занятий на скалодроме (2 часа).

Практика. Отработка техники организации страховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.2. Голосовые команды в скалолазании (4 часа)**

Теория. Основные голосовые команды в скалолазании (2 часа).

Практика. Отработка голосовых команд во время лазания с верхней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (78 часов)**

### **Тема 2.1. Развитие силы. Сила рук (4 часа)**

Теория. Методы развития силы рук (2 часа).

Практика. Упражнения для развития силы рук: вис на двух руках, вис на одной руке, вис в блоке. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.2. Развитие силы (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины: подъем ног в вися, подъем туловища, наклоны с отягощением, скручивания с мячом. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.3. Развитие силы. Сила пальцев (4 часа)**

Теория. Методы развития силы пальцев (2 часа).

Практика. Упражнения для развития силы пальцев: вис на фингерборде, вис на зацепках. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.4. Развитие силы. Сила ног (2 часа)**

Практика. Упражнения для мышц ног: приседание на одной ноге, зашагивание, выпрыгивание. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.5. Развитие силы. Тренировка мышц для скалолазов (2 часа)**

Практика. Упражнения с использованием эспандер-ленты: разжимание пальцев, смыкание пальцев, подъем рук из положения сидя, растягивание по диагонали, выпрямление рук, попеременное сгибание рук. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.6. Развитие быстроты и скоростных качеств. Развитие быстроты и скоростных качеств (4 часа)**

Теория. Время реакции в скалолазании (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие быстроты реакции: прыжки с перекладины на перекладину. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 2.7. Развитие быстроты и скоростных качеств. Скорость выполнения (4 часа)**

Теория. Скорость выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции, перекидывание мяча. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

## **Тема 2.8. Развитие быстроты и скоростных качеств. Темп продвижения (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

## **Тема 2.9. Развитие быстроты и скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей (4 часа)**

Теория. Методы развития скоростно-силовых способностей (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.10. Развитие быстроты и скоростных качеств. Особенности воспитания скоростных способностей (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах, необходимо сделать хлопок в ладоши. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.11. Развитие гибкости. Метод многократного растягивания (4 часа)**

Теория. Правильное выполнение упражнений на растяжку мышц (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие гибкости: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед, «мельница». Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.12. Развитие гибкости. Метод статического растяжения (4 часа)**

Теория. Безопасное растяжение мышц (2 часа).

Практика. Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.13. Развитие гибкости. Восстановительные мероприятия после растяжки мышц (4 часа)**

Теория. Восстановительные мероприятия после растяжки мышц (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.14. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц (2 часа)**

Практика. Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед, поднять руки. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.15. Развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости (2 часа)**



Практика. Активные и пассивные упражнения на гибкость: скручивание. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.16. Развитие координации и ловкости (4 часа)**

Теория. Различия между координацией и ловкостью (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие ловкости: прыжки на скакалке, подъем туловища, прыжки через скамейку. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.17. Развитие координации и ловкости. Виды координационных способностей (4 часа)**

Теория. Виды координационных способностей (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.18. Развитие координации и ловкости. Статическое равновесие (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие статического равновесия: «ласточка», «аист», «цапля», «стойкий оловянный солдатик», приседания на носках, махи ногами, потягивания с подниманием на носки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.19. Развитие координации и ловкости. Динамическое равновесие (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие динамического равновесия: ходьба по скамейке, изменение направления во время бега. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.20. Развитие координации и ловкости. Упражнения на развитие координационных способностей (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие координационных способностей на искусственном рельефе: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.21. Развитие координации и ловкости. Методы воспитания координационных способностей (2 часа)**

Практика. Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.22. Развитие выносливости. Общая выносливость (4 часа)**

Теория. Методы развития общей выносливости (2 часа).

Практика. Бег на длинные дистанции. Лазание объемов вверх-вниз. Круговое ОФП: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.23. Развитие выносливости. Специальная выносливость (4 часа)**

Теория. Методы развития специальной выносливости (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие специальной выносливости: вис на зацепках. Лазание объемов вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.24. Развитие выносливости. Координационная выносливость (4 часа)**

Теория. Формирование координационной выносливости (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время. Лазание объемов вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.25. Развитие выносливости. Силовая выносливость (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх с перехватами. Лазание объемов вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.26. Развитие выносливости. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие общей выносливости: лазание на время. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)**

#### **Тема 3.1. Лазание на скорость (4 часа)**

Теория. Специальная физическая подготовка на занятиях по скалолазанию (2 часа).

Практика. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.2. Лазание на скорость. Лазание легких трасс по секундомеру (4 часа)**

Теория. Прохождение легких трасс за минимальное время (2 часа).

Практика. Лазание вверх по легким трассам на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.3. Лазание на скорость. Лазание легких трасс на время (2 часа)**

Практика. Лазание вверх по легким трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.4. Лазание на трудность (4 часа)**

Теория. Просмотр и чтение трассы (2 часа).

Практика. Лазание трудных трасс с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.5. Лазание на трудность. Лазание трудных трасс с перехватами (4 часа)**

Теория. Определение сложных мест трассы (2 часа).

Практика. Лазание трудных трасс с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 3.6. Лазание на время (4 часа)**

Теория. Прохождение трасс с минимальной затратой сил (2 часа).

Практика. Лазание на время простых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.7. Лазание на время. Максимально быстрое прохождение трасс (4 часа)**

Теория. Ошибки при лазании на время (2 часа).

Практика. Лазание на время средних трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.8. Лазание на время. Быстрое прохождение сложных трасс (2 часа)**

Практика. Лазание на время сложных трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.9. Лазание боулдеринга. Правила соревнований (4 часа)**

Теория. Правила соревнований по боулдерингу (2 часа).

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.10. Лазание боулдеринга. Отработка техники прохождения трасс (4 часа)**

Теория. Просмотр и изучение боулдеринговых трасс (2 часа).

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.11. Лазание траверса. Отработка техники прохождения траверса (4 часа)**

Теория. Траверс в скалолазании (2 часа).

Практика. Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 4. Техника страховки (24 часа)**

### **Тема 4.1. Виды страховки. Особенности гимнастической страховки (4 часа)**

Теория. Виды страховки и их использование. Особенности гимнастической страховки (2 часа).

Практика. Отработка гимнастической страховки в паре. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 4.2. Виды страховки. Особенности верхней страховки (4 часа)**

Теория. Осуществление верхней страховки на скалодроме и на скалах (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс, выбор веревки на месте. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 4.3. Виды страховки. Особенности нижней страховки (4 часа)**

Теория. Правила безопасности при нижней страховке (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс с нижней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.4. Особенности организации страховки на естественном рельефе (4 часа)**

Теория. Правила верхней и нижней страховки на скалах (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.5. Организация спуска с верхней страховкой (4 часа)**

Теория. Организация «дюльфера» и осуществления спуска с верхней страховкой (2 часа).

Практика. Отработка страховки при спуске по веревке. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.6. Узлы для скалолазания (4 часа)**

Теория. Особенности применения узлов в скалолазании (2 часа).

Практика. Вязание «восьмерки» тремя способами, «прямого узла», «грепвайна». Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.7. Узлы для скалолазания. «Схватывающий узел» и узел «Австрийский проводник» (4 часа)**

Теория. Использование узлов «Схватывающий узел» и узел «Австрийский проводник» на практике (2 часа).

Практика. Изучение правил вязания узлов «Схватывающий узел» и узел «Австрийский проводник». Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 4.8. Узлы для скалолазания. Использование узлов на практике (4 часа)**

Теория. Применение узлов в скалолазании и в альпинизме (2 часа).

Практика. Отработка быстрого выбора правильного узла в смоделированных ситуациях. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Раздел 5. Техническая подготовка (42 часа)**

#### **Тема 5.1. Работа рук (4 часа)**

Теория. Виды хватов и их использование (2 часа).

Практика. Отработка использования хватов на активных зацепках во время лазания. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на активных зацепках, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.2. Работа рук. Пассивный хват (2 часа)**

Практика. Отработка пассивных хватов на трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на пассивных зацепках, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.3. Работа рук. Щипковый хват (2 часа)**

Практика. Отработка щипкового хвата на мизерах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.4. Работа рук. Пальцевой хват (2 часа)**

Практика. Отработка «дырчатого» хвата на определенных зацепах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.5. Работа рук. Боулдеринговые трассы (4 часа)**

Теория. Правила лазания боулдеринговых трасс (2 часа).

Практика. Отработка «дырчатого» хвата на определенных зацепах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.6. Работа ног (4 часа)**

Теория. Техника работы ног при лазании (2 часа).

Практика. Отработка постановки ног на мысок при лазании на простых трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.7. Работа ног. Постановка ног на трение (2 часа)**

Практика. Отработка постановки ног на трение при лазании на трудных трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.8. Работа ног. Работа пяткой (2 часа)**

Практика. Работа пятки при сложных выходах на зацепку. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.9. Работа ног. Смена ног на зацепке (2 часа)**

Практика. Отработка смены ног при лазании траверса и трасс на трудность. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.10. Работа корпуса (4 часа)**

Теория. Техника работы корпуса при лазании (2 часа).

Практика. Отработка техники подъема вверх на шведской стенке и простых трассах. Круговое ОФП: планка, «складочки», вис в блоке, выпрыгивание, «толкание стены». Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.11. Работа корпуса. Накат на ногу (2 часа)**

Практика. Отработка техники наката на пятку на простых трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.12. Работа корпуса. Выход в диагонали и в «раскрутку» (2 часа)**

Практика. Отработка выхода в диагонали. Отработка выхода в «раскрутку» в трассах на трудность. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.13. Методы перемещения. Отдых на зацепках (4 часа)**

Теория. Основные методы перемещения для оптимизации энергозатрат (2 часа).

Практика. Отработка отдыха на зацепках. Круговое ОФП: планка, «лодочка», «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 5.14. Методы перемещения. Техника работы с веревкой и оттяжками (2 часа)**

Практика. Отработка «вщелкивания» веревки в оттяжки. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 5.15. Методы перемещения. Использование магнезии (2 часа)**

Практика. Отработка правильного использования магнезии во время лазания. Круговое ОФП: планка, «лодочка», «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 5.16. Методы перемещения. Проблемные места на трассе (2 часа)**

Практика. Вычисление сложных мест на трассе, анализ вариантов их прохождения. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание, «стульчик». Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 6. Основы здорового питания (6 часов)**

### **Тема 6.1. Польза правильного питания (4 часа)**

Теория. Правильное питание. Необходимые витамины и микроэлементы для человеческого организма. Вредные продукты. Обсуждение и составление дневника питания (2 часа).

Практика. Лазание по трудным трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 6.2. Питание при занятиях спортом (4 часа)**

Теория. Режим питания при занятиях спортом. Вода – источник жизни. Анализ дневников питания (2 часа).

Практика. Лазание по трудным трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 7. Организация выезда на природу (12 часов)**

### **Тема 7.1. Туристическое снаряжение (4 часа)**

Теория. Необходимое снаряжение для выезда на природу. Составление списков личного и общественного снаряжения. Правила сборки снаряжения в рюкзаке (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 7.2. Организация бивака (4 часа)**

Теория. Основные принципы выбора места под лагерь. Зоны ответственности и распределение обязанностей в лагере. Правила установка палатки, натягивания шатра (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Темы 7.3. Правила поведения на природе (4 часа)**

Теория. Источники опасности при выезде на природу. Нормы поведения на природе (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ВЕРТИКАЛЬ» ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Введение в программу: цели и задачи 3 года обучения	4	2	2	Опрос Упражнение
I	Общая физическая подготовка	70	6	64	
II	Техническая подготовка	100	18	82	
III	Соревновательная деятельность	14	4	10	
IV	Ориентирование на местности	14	6	8	
V	Организация выезда на скалы	14	6	8	
	Итого по программе:	216	42	174	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Введение в программу: цели и задачи третьего года обучения (4 часа)**

Теория. Цели и задачи третьего года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Организация учебно-тренировочного процесса (2 часа).

Практика. Сдача нормативов (2 часа).

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (72 часа)**

#### **Тема 1.1. Воспитание силы. Средства общей физической подготовки (4 часа)**

Теория. Методы воспитания силовых способностей (2 часа).

Практика. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов. Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

#### **Тема 1.2. Воспитание силы. Упражнения для мышц рук (2 часа)**

Практика. Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепках. Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

#### **Тема 1.3. Воспитание силы. Упражнения для мышц ног (2 часа)**

Практика. Приседания на одной ноге с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

#### **Тема 1.4. Воспитание силы. Упражнения для мышц брюшного пресса (2 часа)**

Практика. Подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»), подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые). Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание широким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 часа).

#### **Тема 1.5. Воспитание силы. Упражнения для мышц спины (2 часа)**

Практика. Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение:

лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи. Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.6. Воспитание силы. Упражнения для мышц предплечья и кисти (2 часа)**

Практика. Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на перекладине в пассивном хвате, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.7. Воспитание силы. Воспитание скоростной силы (2 часа)**

Практика. Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами. Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике на прямых руках, «лодочка», выпрыгивание. Канат (2 часа).

### **Тема 1.8. Воспитание быстроты. Быстрота двигательной реакции (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой. Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.9. Воспитание быстроты. Упражнения на развитие темпа продвижения (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.10. Воспитание быстроты. Упражнения на развитие скорости выполнения (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.11. Воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с утяжелителями, затем без утяжелителей. Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (2 часа).

### **Тема 1.12. Воспитание быстроты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.13. Воспитание выносливости. Упражнения для развития выносливости (4 часа)**

Теория. Методы воспитания выносливости (2 часа).

Практика. Бег в медленном темпе. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.14. Воспитание выносливости. Упражнения для развития выносливости (2 часа)**



Практика. Прыжки на скакалке в среднем темпе. Лазание простых трасс по 5 минут. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.15. Воспитание выносливости. Тренировка общей выносливости (2 часа)**

Практика. Бег в среднем темпе. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.16. Воспитание выносливости. Цикл упражнений для развития выносливости (2 часа)**

Практика. Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.17. Воспитание выносливости. Воспитание силовой выносливости (2 часа)**

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.18. Воспитание выносливости. Лазание длинных боулдеринговых трасс (2 часа)**

Практика. Лазание трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.19. Воспитание выносливости. Лазание на выносливость (2 часа)**

Практика. Лазание в течение 10-15 минут. Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.20. Воспитание выносливости. Воспитание скоростно-силовой выносливости (2 часа)**

Практика. Лазание боулдеринговых трасс с динамическими и статическими перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.21. Воспитание выносливости. Развитие статических перехватов (2 часа)**

Практика. Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «складочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.22. Воспитание выносливости. Развитие динамических перехватов (2 часа)**

Практика. Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «лодочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.23. Воспитание выносливости. Анаэробная тренировка на выносливость (2 часа)**

Практика. Лазание трасс. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.24. Воспитание гибкости. Многократное растягивание мышц (2 часа)**

Практика. Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед, «мельница». Лазание вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание обратным хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.25. Воспитание гибкости. Многократное растягивание мышц (2 часа)**

Практика. Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.26. Воспитание гибкости. Силовые упражнения для развития гибкости (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «лодочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.27. Воспитание гибкости. Напряжение мышц с последующим их расслаблением (2 часа)**

Практика. Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянуться руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки). Лазание на время. Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание узким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.28. Воспитание гибкости. Пассивные упражнения на развитие гибкости (2 часа)**

Практика. Пассивные упражнения на гибкость: скручивание. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.29. Воспитание гибкости. Активные упражнения на развитие гибкости (2 часа)**

Практика. Активные упражнения на гибкость: махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница». Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 1.30. Воспитание координации. Развитие координационных способностей (4 часа)**

Теория. Методы развития координационных способностей (2 часа).

Практика. Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.31. Воспитание координации. Упражнения на равновесие на искусственном рельефе (2 часа)**

Практика. Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме: удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 1.32. Воспитание координации. Упражнения на баланс и равновесие (2 часа)**

Практика. Упражнения на равновесие: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 2. Техническая подготовка (102 часа)**

### **Тема 2.1. Техника лазания. Скрестные движения рук (4 часа)**

Теория. Совершенствование приемов техники рук (2 часа).

Практика. Отработка скрестных движений при прохождении траверса. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.2. Техника лазания. Смена рук (2 часа)**

Практика. Отработка смены рук при лазании на легких трассах на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.3. Техника лазания. Закрытый хват руками (замок) (2 часа)**

Практика. Отработка закрытого хвата на трассах средней сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.4. Техника лазания. Открытый хват руками (2 часа)**

Практика. Отработка приема открытого хвата на трассах средней сложности. Круговое ОФП: планка, «стульчик», подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.5. Техника лазания. Использование подхвата (2 часа)**

Практика. Отработка приема подхват на трассах средней сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.6. Техника лазания. «Движение в откидку» (2 часа)**

Практика. Изучение приема «движение в откидку» на трассах средней сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.7. Техника лазания. Использование приема «разножка» (4 часа)**

Теория. Совершенствование приемов техники ног (2 часа).

Практика. Отработка приема «разножка» на трассах повышенной и средней сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.8. Техника лазания. Отработка приема «лягушка» (2 часа)**

Практика. Отработка приема «лягушка» на боулдеринговых трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.9. Техника лазания. «Движение в распор» (2 часа)**

Практика. Изучение приема «движение в распор». Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (лесенка), подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание. Канат (2 часа).

#### **Тема 2.10. Техника лазания. Отработка приема «накат на ногу» (2 часа)**

Практика. Отработка приема «накат на ногу» на трассах повышенной сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.11. Техника лазания. Поддержка пяткой или носком (2 часа)**

Практика. Использование приема поддержки пяткой или носком при прохождении трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.12. Техника лазания. Статические перехваты (2 часа)**

Практика. Упражнения для развития статических перехватов. Отработка статических перехватов на траверсе. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.13. Техника лазания. Использование статических перехватов при лазании трасс на трудность (2 часа)**

Практика. Отработка статических перехватов на трассах повышенной сложности. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.14. Техника лазания. Динамические перехваты (2 часа)**

Практика. Упражнения для развития динамических перехватов. Отработка динамических перехватов на траверсе и легких трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание. Канат (2 часа).

#### **Тема 2.15. Техника лазания. Совершенствование свободного лазания (2 часа)**

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.16. Техника лазания. Совершенствование лазания с верхней страховкой (2 часа)**

Практика. Лазание простых трасс и отработка верхней страховки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.17. Техника лазания. Совершенствование лазания с нижней страховкой (2 часа)**

Практика. Лазание простых трасс с нижней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.18. Техника лазания. Отработка срыва (2 часа)**

Практика. Отработка срыва на простых трассах. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.19. Техника лазания. Лазание траверса (2 часа)**

Практика. Отработка техник лазания на траверсе. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.20. Техника лазания. Спуск лазанием (2 часа)**

Практика. Лазание простых и средних по сложности трасс вверх-вниз. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.21. Техника лазания. Лазания карнизов и нависаний (2 часа)**

Практика. Лазание трасс с карнизами с верхней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.22. Техника лазания. Прохождение нависаний с нижней страховкой (2 часа)**

Практика. Лазание трасс с нависаниями с нижней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.23. Техника страховки. Совершенствование техники страховки с верхней веревкой (4 часа)**

Теория. Верхняя страховка на скалодроме (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс и отработка выбора веревки на месте. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.24. Техника страховки. Совершенствование страховки с нижней веревкой (4 часа)**

Теория. Техника выбора веревки при нижней страховке (2 часа).

Практика. Лазание простых трасс с нижней страховкой. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.25. Техника страховки. Совершенствование вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой (2 часа)**

Практика. Отработка вщелкивания оттяжек в шлямбура и веревки в оттяжки. Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.26. Техника страховки. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой (2 часа)**

Практика. Лазание простых трасс с соблюдением правил страховки на естественном рельефе. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.27. Техника страховки. Повторение основных узлов (4 часа)**

Теория. Узлы, используемые в скалолазании (2 часа).

Практика. Отработка завязывания узлов, применения их на практике. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

#### **Тема 2.28. Техника страховки. Дюльфер с верхней страховкой (4 часа)**

Теория. Организация дюльфера и осуществление спуска с верхней страховкой (2 часа).

Практика. Отработка страховки при спуске по веревке. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.29. Техника страховки. Дюльфер с прусиком (2 часа)**

Практика. Отработка спуска по веревке с прусиком. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.30. Техника страховки. Спуск по сдвоенной веревки (2 часа)**

Практика. Организация спуска по сдвоенной веревки с последующим сдергиванием веревки. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.31. Дисциплины скалолазания. Лазание на скорость (2 часа)**

Практика. Лазание легких трасс по секундомеру. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.32. Дисциплины скалолазания. Техника страховки. Лазание на трудность (2 часа)**

Практика. Лазание трудных трасс с перехватами. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (ступеньки), «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.33. Дисциплины скалолазания. Боулдеринг (2 часа)**

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке (ступеньки), «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.34. Основы альпинизма. История развития альпинизма (4 часа)**

Теория. История развития альпинизма (2 часа).

Практика. Лазание на время простых трасс. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.35. Основы альпинизма. Альпинизм в России (4 часа)**

Теория. Достижения советских и российских альпинистов (2 часа).

Практика. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким и широким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.36. Основы альпинизма. Горный рельеф и его формы (2 часа)**

Теория. Горный рельеф и его формы (2 час).

### **Тема 2.37. Основы альпинизма. Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом (4 часа)**

Теория. Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом (2 часа).

Практика. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.38. Основы альпинизма. Опасности в горах (2 часа)**

Практика. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 2.39. Основы альпинизма. Основы техники передвижения в горах (4 часа)**

Теория. Основы техники передвижения в горах (2 часа).

Практика. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на зацепах, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Тема 2.40. Основы альпинизма. Работа в связке (2 часа)**

Практика. Использование жумара для подъема вверх по веревке. Отработка работы связки на высоте. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на зацепах, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 3. Соревновательная деятельность (14 часов)**

### **Тема 3.1. Правила соревнований по скалолазанию (4 часа)**

Теория. Правила соревнований по скалолазанию (2 часа).

Практика. Лазание на время. Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, подтягивание обратным хватом, «лодочка», выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.2. Правила соревнований по скалолазанию. Категории трудности скалолазных трасс (4 часа)**

Теория. Сравнительные характеристики категории трудности маршрутов (2 часа).

Практика. Лазание по трудным трассам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 3.3. Правила соревнований по скалолазанию. Соревнования на скорость (2 часа)**

Практика. Проведение соревнований в дисциплине «скорость» (2 часа).

### **Тема 3.4. Правила соревнований по скалолазанию. Соревнования на трудность (2 часа)**

Практика. Проведение соревнований в дисциплине «трудность» (2 часа).

### **Тема 3.5. Правила соревнований по скалолазанию. Фестиваль боулдеринга (2 часа)**

Практика. Проведение фестиваля боулдеринга (2 часа).

## **Раздел 4. Ориентирование на местности (14 часов)**

### **Тема 4.1. Основы картографии (2 часа)**

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Изучение топографических знаков (2 часа).

### **Тема 4.2. Ориентирование по местным признакам (4 часа)**

Теория. Правила работы с компасом. Определение азимута, тренировка в поиске КП. Правила ориентирования по местным признакам (2 часа).

Практика. Отработка ориентирования по местным признакам. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 4.3. Соревнования по спортивному ориентированию (2 часа)**

Практика. Соревнование ориентированию (2 часа).

### **Тема 4.4. Техника туризма (2 часа)**

Теория. Мнимые и действительные опасности в туризме. Способы преодоления естественных препятствий и крутых склонов (2 часа).

### **Тема 4.5. Способы разжигания костра (4 часа)**

Теория. Типы костров и их назначение. Способы укладки дров для костра (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

## **Раздел 5. Организация выезда на скалы (14 часов)**

### **Тема 5.1. Необходимое снаряжение для выезда на скалы (2 часа)**

Теория. Необходимое снаряжение для выезда на скалы (2 часа).

### **Тема 5.2. Организация бивака (4 часа)**

Теория. Распределение обязанностей и организация быта (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 5.3. Техника безопасности на скалах (4 часа)**

Теория. Источники опасности на природе (2 часа).

Практика. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание. Коллективное приседание (2 часа).

### **Тема 5.3. Техника безопасности на скалах (2 часа)**

Практика. Лазание трасс с имитацией естественного рельефа с верхней страховкой (2 часа).

### **Тема 5.4. Организация нижней страховки на естественном рельефе (2 часа)**

Практика. Лазание трасс с имитацией естественного рельефа с нижней страховкой (2 часа).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В процессе реализации программы используются следующие методы:  
Специфические методы:

Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий;

Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий;

Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий.

Общепедагогические методы:

Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий;

Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фотовидеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий;

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются: входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.



Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов.

Итоговая аттестация – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: прохождение трассы по специальным участкам.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога дополнительного образования:**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, -ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014–337 с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб. изд., 1985. – 42 с.

6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ.– М.:Дрофа,1977.–128с.
7. ПодгорбунскийЗ.С.,ПиратинскийА.Е.Техникаспортивного скалолазания.– Екатеринбург,УГТУ–УПИ,2000.–187с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.–М.:Советскийспорт,2006.–74с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания /Подред. А.Е.Пиратинского.–М.:ФСР,2002.–44с.
10. Федотенкова Т.П.,Федотенков А.Г.,Чистякова С.Г.,Чистяков С.А.Юные скалолазы /Авторская программа.–М.,2003.–15с.

#### Для обучающихся:

11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001–2005гг. Часть 1.– М.: Советский спорт,2002.–376с.
12. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.–М:Фис,1987.–256с.
13. Хаттинг Г.«Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению».–М.:Гранд-Фаир,2006.–254с.

#### Интернет-ресурсы:

14. <https://edu.gov.ru/>–Министерство Просвещения РФ
15. <http://www.minsport.gov.ru/sport/>–Министерство спорта РФ
16. <http://www.c-f-r.ru/>–Федерация скалолазания России
17. <http://www.alpinism.ru/>–интернет-страница об альпинизме
18. <http://www.rockclimbing.ru/>–журнал о скалолазании

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Вертикаль»

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Входной контроль

Форма проведения – сдача нормативов по общей физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 20.

Критерии оценки:	Показатель		Результат
Выполнение норматива	Более 80%	5 баллов	2
Выполнение норматива	50%-80%	4 балла	1
Выполнение норматива	Менее 50%	0 баллов	0

	Общая физическая подготовка
--	-----------------------------

Возраст	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание / разгибание рук в упоре лежа		Приседания на одной ноге	
	м	д	м	д	м	д	м	д
10	8	8	50	60	11	7	4	3
11	10	10	60	75	12	8	5	3
12	12	12	65	85	13	9	6	4
13	14	14	75	95	14	10	7	4
14	16	16	80	105	16	11	7	5
15	18	18	90	125	18	12	8	5
16	20	20	105	130	20	13	9	6
17	20	20	120	145	22	14	9	6

### Промежуточная аттестация за первый год обучения

**Форма проведения:** тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Задание №1.** Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных. За каждый правильный ответ – 1 балл. За неправильный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 8.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Как называется снаряжение, которое скалолаз надевает на себя?	1. Обтачка 2. Страховочная система 3. Утяжка	
2.	Устройство для организации страховки?	1. Обхват 2. Кольцо 3. Восьмерка	
3.	При надевании обвязки необходимо...	1. Завязать узел на конце поясного ремня 2. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне 3. Привязать конец поясного ремня к обвязке	
4.	Что должен спросить скалолаз перед началом подъема наверх?	1. Ты готов? 2. Подъем наверх начать 3. Страховка готова?	
5.	Как называется страховочное устройство с автоматической блокировкой?	1. Гри-гри 2. Страховка 3. Блокатор	
6.	Название скалолазного снаряжения, в виде искусственно созданного камня различной величины и формы?	1. Стенд 2. Зацеп 3. Крюк	
7.	Как называется часть карабина с помощью которой он блокируется?	1. Помпа 2. Петля 3. Муфта	
8.	Какие голосовые команды должен дать скалолаз своему напарнику, когда долез до самого верха?	1. Закрепи! Вниз! 2. Начать спуск! 3. Все! Спускайся!	

Ключ к тесту: 1(2), 2(3), 3(2), 4(3), 5(1), 6(2), 7(3), 8(1).

Задание №2. Сдача нормативов по общей физической подготовке. Максимальное количество баллов – 20.

Критерии оценки:	Показатель		Результат
Выполнение норматива	Более 80%	5 баллов	2
Выполнение норматива	50%-80%	4 балла	1
Выполнение норматива	Менее 50%	0 баллов	0

Возраст	Общая физическая подготовка							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание / разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
			м	д	м	д	м	д
10	8	10	60	70	14	10	5	4
11	9	12	70	80	16	12	6	5
12	10	14	75	90	18	14	7	6
13	11	16	85	100	20	16	8	7
14	12	18	90	110	22	18	9	8
15	13	20	95	130	24	20	10	9
16	14	22	110	135	26	22	11	10
17	15	24	125	150	28	24	12	11

### Итоговая аттестация

**Форма проведения:** тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание №1. Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных. За каждый правильный ответ – 1 балл. За неправильный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 12.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	Специальный снаряд, на котором тренируется сила пальцев?	1. Турник 2. Фингерборд 3. Шведская стенка	
2	Какие способности необходимы скалолазу для преодоления?	1. Силовые способности 2. Выносливость 3. Ловкость	
3	Как называется спуск по веревки с помощью спускового устройства?	1. Скольжение 2. Дюльфер 3. Траверс	
4	Какую голосовую команду необходимо подать напарнику на страховке, если во время подъёма, ты решил остановиться?	1. Стоп! 2. Подожди! 3. Закрепи!	

5	При лазании с нижней страховкой, страхующий должен следить..?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. За движением напарника и действовать, согласно особенностям участка и голосовым командам</li> <li>2. Чтобы веревка была хорошо натянута</li> <li>3. Чтобы веревка имела провисы</li> </ol>	
6	Что допустимо при спуске с верхней страховкой?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хвататься за зацепки руками</li> <li>2. Шагать вниз ногами по стене</li> <li>3. Сильно отталкиваться и пружинить ногами от стены</li> </ol>	
7	Как в скалолазании называется порошок, предназначенный для подсушивания руки, как следствие увеличения надежности хвата?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Порошок</li> <li>2. Мел</li> <li>3. Магнезия</li> </ol>	
8	Разрешено ли использовать в процессе лазания страховочные крючья / шлямбура?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Да</li> <li>2. Нет</li> <li>3. Только ногами</li> </ol>	
9	Правильно надетая страховочная система должна:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плотно сидеть на бедрах</li> <li>2. Плотно сидеть на талии / поясе</li> <li>3. Сидеть свободно</li> </ol>	

Ключ к тесту: 1(2), 2(1), 3(1), 4(3), 5(1), 6(2), 7(3), 8(2), 9(1), 10(2), 11(1), 12(1).

Задание №2. Сдача нормативов по общей физической подготовке. Максимальное количество баллов – 20.

Критерии оценки:	Показатель		Результат
Выполнение норматива	Более 80%	5 баллов	2
Выполнение норматива	50%-80%	4 балла	1
Выполнение норматива	Менее 50%	0 баллов	0

Возраст	Общая физическая подготовка							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание / разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
			м	д	м	д	м	д
10	8	8	50	60	11	7	4	3
11	9	10	60	75	12	8	5	3
12	10	12	65	85	13	9	6	4
13	12	14	75	95	14	10	7	4
14	14	16	80	105	16	11	7	5
15	16	18	90	125	18	12	8	5
16	20	20	105	130	20	13	9	6
17	20	20	120	145	22	14	9	6

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Вертикаль» (объединение 1) на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации / контроля
1.	сентябрь	1	8:00-09:40	Теория	2	Цели и задачи первого года обучения	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
2.	сентябрь	5	8:00-09:40	Практика	2	Сдача нормативов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
3.	сентябрь	6	8:00-09:40	Теория	2	Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
4.	сентябрь	8	8:00-09:40	Практика	2	Техника прохождения траверса	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
5.	сентябрь	12	8:00-09:40	Теория	2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
6.	сентябрь	13	8:00-09:40	Практика	2	Организация верхней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
7.	сентябрь	15	8:00-09:40	Теория	2	Возникновение мышечной силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
8.	сентябрь	19	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
9.	сентябрь	20	8:00-09:40	Практика	2	Возникновение взрывной силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
10.	сентябрь	22	8:00-09:40	Теория	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
11.	сентябрь	26	8:00-09:40	Практика	2	Возникновение динамической силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
12.	сентябрь	27	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
13.	сентябрь	29	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
14.	октябрь	3	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
15.	октябрь	4	8:00-09:40	Теория	2	Скоростные способности и быстрота реакции	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
16.	октябрь	6	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
17.	октябрь	10	8:00-09:40	Теория	2	Скорость одиночного движения	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
18.	октябрь	11	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
19.	октябрь	13	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
20.	октябрь	17	8:00-09:40	Теория	2	Средства воспитания выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
21.	октябрь	18	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
22.	октябрь	20	8:00-09:40	Теория	2	Специальная выносливость	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
23.	октябрь	24	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
24.	октябрь	25	8:00-09:40	Теория	2	Формирование общей выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
25.	октябрь	27	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
26.	октябрь	31	8:00-09:40	Теория	2	Развитие силовой выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
27.	ноябрь	1	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение

Руководитель объединения – Ишмаев А.Н.

Приложение к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе «Вертикаль»

28.	ноябрь	3	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
29.	ноябрь	7	8:00-09:40	Практика	2	Упражнения на развитие силовой выносливости: лазание вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
30.	ноябрь	8	8:00-09:40	Теория	2	Воспитания общей гибкости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
31.	ноябрь	10	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
32.	ноябрь	14	8:00-09:40	Теория	2	Развитие специальной гибкости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
33.	ноябрь	15	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
34.	ноябрь	17	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
35.	ноябрь	21	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
36.	ноябрь	22	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
37.	ноябрь	24	8:00-09:40	Теория	2	Понятие ловкости, способы развития	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
38.	ноябрь	28	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
39.	ноябрь	29	8:00-09:40	Теория	2	Виды координационных способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
40.	декабрь	1	8:00-09:40	Теория	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
41.	декабрь	5	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
42.	декабрь	6	8:00-09:40	Теория	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
43.	декабрь	8	8:00-09:40	Теория	2	Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
44.	декабрь	12	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
45.	декабрь	13	8:00-09:40	Теория	2	Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
46.	декабрь	15	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
47.	декабрь	19	8:00-09:40	Практика	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
48.	декабрь	20	8:00-09:40	Практика	2	Зачет по организации страховки и обеспечению безопасности скалолаза	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
49.	декабрь	22	8:00-09:40	Теория	2	Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
50.	декабрь	26	8:00-09:40	Практика	2	Лазание вверх по легким трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
51.	декабрь	27	8:00-09:40	Практика	2	Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
52.	декабрь	29	8:00-09:40	Практика	2	Лазание вверх по легким трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
53.	январь	9	8:00-09:40	Теория	2	Просмотр и чтение трассы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
54.	январь	10	8:00-09:40	Практика	2	Лазание трудных трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
55.	январь	12	8:00-09:40	Теория	2	Определение сложных мест трассы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
56.	январь	16	8:00-09:40	Практика	2	Лазание трудных трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
57.	январь	17	8:00-09:40	Теория	2	Прохождение трасс с минимальной затратой сил	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос

Руководитель объединения – Ишмаев А.Н.

Приложение к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе «Вертикаль»

58.	январь	19	8:00-09:40	Практика	2	Лазание на время простых трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
59.	январь	23	8:00-09:40	Теория	2	Ошибки при лазании на время	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
60.	январь	24	8:00-09:40	Практика	2	Лазание на время средних трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
61.	январь	26	8:00-09:40	Практика	2	Лазание на время сложных трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
62.	январь	30	8:00-09:40	Теория	2	Понятие, правила и история боулдеринга	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
63.	январь	31	8:00-09:40	Практика	2	Лазание боулдеринговых трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
64.	февраль	2	8:00-09:40	Теория	2	Правила соревнований по боулдерингу	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
65.	февраль	6	8:00-09:40	Практика	2	Лазание боулдеринговых трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
66.	февраль	7	8:00-09:40	Практика	2	Лазание боулдеринговых трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
67.	февраль	9	8:00-09:40	Теория	2	Понятие траверса в скалолазании и альпинизме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
68.	февраль	13	8:00-09:40	Практика	2	Отработка лазания траверса	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
69.	февраль	14	8:00-09:40	Теория	2	Известные альпинистские траверсы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
70.	февраль	16	8:00-09:40	Практика	2	Лазание траверса с предметом в руке	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
71.	февраль	20	8:00-09:40	Практика	2	Лазание траверса с утяжелителями	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
72.	февраль	21	8:00-09:40	Теория	2	Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
73.	февраль	27	8:00-09:40	Практика	2	Лазание простых трасс и отработка верхней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
74.	февраль	28	8:00-09:40	Теория	2	Правила осуществления нижней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
75.	март	2	8:00-09:40	Практика	2	Лазание простых трасс с нижней страховкой	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
76.	март	6	8:00-09:40	Теория	2	Техника безопасности при лазании на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
77.	март	7	8:00-09:40	Практика	2	Отработка верхней и нижней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
78.	март	9	8:00-09:40	Теория	2	Правила техники безопасности при свободном лазании	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
79.	март	13	8:00-09:40	Практика	2	Отработка навыков самостраховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
80.	март	14	8:00-09:40	Теория	2	Вязание узла «восьмерка» тремя способами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
81.	март	16	8:00-09:40	Практика	2	Применение узлов на практике	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
82.	март	20	8:00-09:40	Теория	2	Правила вязания узлов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
83.	март	21	8:00-09:40	Практика	2	Использование узлов на практике	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
84.	март	23	8:00-09:40	Теория	2	Бухтовка и маркировка веревки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
85.	март	27	8:00-09:40	Практика	2	Изучение способов сбухтовать и промаркировать веревку	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
86.	март	28	8:00-09:40	Практика	2	Отработка техники работы рук на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
87.	март	30	8:00-09:40	Практика	2	Отработка техники работы рук на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
88.	апрель	3	8:00-09:40	Практика	2	Отработка техники работы ног на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
89.	апрель	4	8:00-09:40	Практика	2	Отработка техники работы ног на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос

Руководитель объединения – Ишмаев А.Н.



Приложение к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе «Вертикаль»

90.	апрель	6	8:00-09:40	Теория	2	Зацепы, их формы, расположение	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
91.	апрель	10	8:00-09:40	Практика	2	Отработка навыков использования разных видов зацепов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
92.	апрель	11	8:00-09:40	Практика	2	Лазание по активным зацепам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
93.	апрель	13	8:00-09:40	Теория	2	Лазание по активным зацепам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
94.	апрель	17	8:00-09:40	Практика	2	Лазание по пассивным зацепам и мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
95.	апрель	18	8:00-09:40	Теория	2	Лазание по пассивным зацепам и мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
96.	апрель	20	8:00-09:40	Практика	2	Лазание мелким зацепам и мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
97.	апрель	24	8:00-09:40	Теория	2	Лазание мелким зацепам и мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
98.	апрель	25	8:00-09:40	Практика	2	Понятия морали и этики в спорте и жизни	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
99.	апрель	27	8:00-09:40	Теория	2	Лазание по трудным трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
100.	май	2	8:00-09:40	Практика	2	Управление собственным поведением в различных ситуациях	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
101.	май	4	8:00-09:40	Теория	2	Лазание по трудным трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
102.	май	11	8:00-09:40	Теория	2	Понятие личной гигиены	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
103.	май	15	8:00-09:40	Теория	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
104.	май	16	8:00-09:40	Практика	2	Понятие закалывания	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
105.	май	18	8:00-09:40	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
106.	май	22	8:00-09:40	Практика	2	Причины и виды травм в спорте	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
107.	май	23	8:00-09:40	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
108.	май	25	8:00-09:40	Теория	2	Меры предосторожности и техника безопасности при занятиях спортом	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
109.	май	29	8:00-09:40	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
110.	май	30	8:00-09:40	Теория	2	Круговое ОФП. Итоговое занятие	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
				Итого	220			

Календарный учебный график составил (а)

Педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_

(подпись)

Ишмаев А.Н.

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

Календарный учебный график проверил (а)

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

Руководитель объединения – Ишмаев А.Н.