

# Скалолазание. Программа подготовки здоровых и адаптивных спортсменов.

---

**Срок реализации** – круглогодичная программа.

**Возраст участников** – минимально 6 лет.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
2. Примерный учебно-тематический план.....	3
3. Содержание программы.....	4
4. Условия реализации программы .....	12
5. Прогнозируемые результаты и методы контроля .....	12
6. Библиографический список.....	13

## Пояснительная записка

Скалолазание с каждым годом оно получает все большее признание в нашей стране. Скалолазание, как самостоятельный вид спорта, вышло из альпинизма, и долгое время было неразрывно связан с ним. 1947 год считается годом рождения спортивного скалолазания. Этот увлекательный, зрелищный, красивый вид спорта популярен ныне во многих странах мира.

Занятие скалолазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

В процессе тренировки спортсменов происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противостоять не только физическую силу, но и свой интеллект.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на занятиях, являются важным фактором становления их характеров и способствует популярности занятий скалолазанием.

### **Актуальность данной программы обусловлена:**

- тем, что изменилась тенденция развития скалолазания в Узбекистане и за рубежом;
- тем, что существенно изменились правила по скалолазанию;
- востребованностью программы среди тренеров;
- необходимостью привлечения специалистов из смежных областей деятельности;

Новизна программы состоит в том, в ней учтены современные тенденции развития скалолазания в Узбекистане и за рубежом.

Программа рассчитана на детей 7-18 лет при 24 часовой нагрузке в неделю занятий в учебно-тренировочных группах и предусматривает приобретение необходимых спортивных навыков, а также знаний для выполнения нормативов спортивных разрядов.

Началом цикла программы считается начало календарного года, после проведения ежегодных итоговых соревнований.

#### **Основными целями программы являются:**

- вовлечение участников в систематическое занятие скалолазанием;
- развитие творческой индивидуальности личности;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- и, в конечном счете, подготовка спортсмена к высшим достижениям в спорте.

Прием желающих систематически заниматься в секции скалолазания проводится в любое время года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода.

Для знакомства новичков со скалолазанием используются все средства наглядности: фильмы о соревнованиях, диапозитивы, фотографии и т.д.

Теоретическую подготовку юные скалолазы получают в виде специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий.

Объем упражнений, время занятия и интенсивность тренировки по ОФП, СФП и непосредственно лазанию для каждой возрастной группы и квалификации спортсменов – дифференцированный.

Качество усвоения практического и теоретического материала проверяется на зачетах, контрольных нормативах и, главное, результатами выступлений на соревнованиях различного ранга.

Опыт работы показал, что в группах, где занимаются дети разного возраста и разной технической и физической подготовленности, рост спортивных результатов, сплочение коллектива происходит быстрее. Более подготовленные спортсмены, помогают тренеру в обеспечении страховки и техники безопасности на занятиях. Быстрее происходит усвоение технических приемов лазания.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе данной программы с учетом теоретических и практических занятий на тренажере или на скальном рельефе.

#### **Занятия в рамках данной программы направлены на:**

- укрепление здоровья и физическое развитие спортсменов, развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- приобретение физических и волевых качеств, необходимых юному спортсмену;
- приобретение соревновательного опыта и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

Для работы по подготовке скалолазов используются тренажеры с различным рельефом, от вертикальных стенок, внешних и внутренних углов, до крутых нависаний, карнизов и потолков. Ассортимент опор (зацепов) постоянно обновляется.

Страховочное снаряжение, групповое и личное: карабины, оттяжки, точки страховки, веревка, тормозные устройства, страховочные пояса (обвязки) – используется обязательно сертифицированное, отвечающее всем требованиям безопасности.

Для ОФП и СФП используются перекладины, шведские стенки, гимнастические скамейки, утяжелители и т.п.

В каникулярное время в обязательном порядке проводятся учебно-тренировочные сборы на скальных массивах.

## Примерный тематический план

### Теоретические занятия

1. Виды соревнований по скалолазанию
2. Правила соревнований по скалолазанию
3. Правила и техника безопасности на тренировках
4. Снаряжение скалолаза
5. Морально-волевые качества спортсмена
6. Гигиена, режим, питание спортсмена
7. Планирование тренировочного процесса
8. Врачебный контроль и самоконтроль
9. Основы техники скалолазания
10. Основы психологической подготовки спортсмена
11. Зачеты и тестирование

**Всего 104 часа**

### Практические занятия

1. Общая физическая подготовка
2. Страховка, самостраховка, работа с веревкой
3. Специальная физическая подготовка
4. Изучение и совершенствование техники лазания на трудность
5. Изучение и совершенствование техники лазания на скорость
6. Выполнение контрольных нормативов
7. Участие в соревнованиях

**Всего 520 часов**

**Всего занятости тренера – 624 часа в год.**

## Содержание программы

### Виды соревнований по скалолазанию

**Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе по следующим видам:**

**Соревнования на трудность:**

- лазание с нижней или верхней страховкой,

**Боулдеринг:**

«Болдеринг» - серия коротких трудных трасс,

**Соревнования на скорость с верхней страховкой:**

а/ индивидуальное лазание по эталонной или произвольной трассе,

б/ парная гонка по эталонной или произвольной трассе.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

## Правила соревнований по скалолазанию

### Правила соревнований по скалолазанию

- Участники соревнований.
- Трассы соревнований.
- Зона изоляции и транзита.
- Ознакомление участников с трассой.
- Прекращение попытки на трассе.
- Дисквалификация участников.
- Определение результатов.

### Правила и техника безопасности на тренировках

- Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке.
- Требования к личному и групповому снаряжению.
- Поведение спортсмена во время занятий.

### Снаряжение скалолаза

- Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска.
- Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

### Морально-волевые качества спортсмена

#### Характер волевых усилий скалолаза крайне разнообразен:

- Волевые усилия при напряжении внимания.
- Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление.
- Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности.
- Волевые усилия, необходимые для подготовки к старту.
- Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

### Гигиена, режим, питание спортсмена

- Режим дня.
- Режим питания.
- Утренняя гигиеническая зарядка.
- Закаливание.
- Требование к одежде, обуви, индивидуальному спортивному инвентарю.
- Подготовка мест для занятий.
- Причины травм при занятиях и их профилактика.

### Планирование тренировочного процесса

- Система планирования тренировок спортсмена: многолетняя, годовая, оперативное планирование.
- Индивидуальный план тренировки.
- Учет содержания и объема проделанной работы.
- Анализ результатов тренировки, контрольные испытания.
- Организация и методика проведения тренировочного занятия.

### Врачебный контроль, самоконтроль

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировке юного спортсмена.

- Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, потоотделение.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о переутомлении. Меры предупреждения переутомления.
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.

### **Основы техники лазания**

- Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе.
- Техника лазания по вертикальной стене.
- Техника лазания на потолке.
- Техника лазания траверсом.
- Спуск лазанием.
- Методика освоения и совершенствования технических приемов.
- Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга, Узбекистана, мира.

### **Основы психологической подготовки**

- Аутогенная тренировка. Методика расслабления.
- Психорегулирующая тренировка.
- Успокаивающая часть.
- Расслабляющая часть.
- Психотехнические игры в спорте.
- Тренировка внимания.
- Тренировка развития воображения.
- Регуляция психофизических состояний.

### **Зачеты и тестирование**

- Практический тест по страховке.
- Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

## **Практическая часть**

### **Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

##### **Способы разминки.**

В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия. Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений.

##### **Упражнения для развития функциональной выносливости**

- кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин),
- бег по лестнице (15-20 мин),
- катание на горных лыжах (2-3 ч),
- подъем на небольшие горы, холмы (2-3 ч).

##### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

#### Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

#### Упражнения для ног.

Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях.

#### Упражнения с предметами.

- набивной мяч, гантели.

#### Упражнения для развития гибкости.

#### Упражнения на равновесие.

Выполняются на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе, без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

#### Спортивные игры

Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

#### Плавание различными способами.

#### Легкая атлетика.

#### Туризм.

Приобретение навыков походной жизни. Правила поведения в походе. Требования к участникам. Используемое снаряжение: групповое, личное. Укладка рюкзака, разведение костра, приготовление пищи, установка палаток.

### **Страховка, самостраховка, работа с веревкой**

- Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки.
- Изучение и страховка различными способами.
- Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, брамшкотовый, булинь, стремя, австрийский проводник, грейптвайн, схватывающие узлы).
- Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин.
- Изучение способов маркировки веревки.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

**Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании. Однако упражнения с отягощением разрешаются детям только с наступлением пубертата (в среднем – это возраст 13 лет для девочек и 15 лет для мальчиков).**

*Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук динамическая сила:*

- Подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на перекладине, большом зацепе с отягощением 80% ПМ («Повторный максимум») 8-10 подходов, по 4-8 раз в подходе, пауза отдыха между подходами 3-4 мин.
- Лазание под "бревном", "конем" с возвращением в точку старта, 8-10 подходов по пять раз в каждую сторону. Необходимо добиваться симметричного исполнения упражнения в обе стороны.

*Силовая выносливость развитие статической силы:*

- Вис на зацепе (различная толщина) с отягощением 60% ПМ. 10 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания рук 45, 90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Это регулируется толщиной зацепа.
- Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдыхать, отпустив зацепы, можно не более 5-7 секунд, встряхнув руками.
- Развитие силы пальцев рук. Используются кистевые эспандеры, висы на зацепах различной толщины, накручивание груза на палке.

*Упражнения для мышц пресса:*

Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Подъемы туловища (руки за голову, ноги закреплены) перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами.

*Упражнения для развития силы ног:*

- Приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин.
- Приседания с отягощением 80% ПМ 4-6 раз, 8-10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин.
- Прыжки в длину.
- Бег по пересеченной местности 20-30 мин, бег 100 м на время, бег 3000 м.
- Смена ног на ступеньке/гимнастической скамейке с поднятыми руками, 2 подхода по 50 раз на каждую ногу.
- Подъемы на ногу на хорошей опоре, расположенной на высоте 60-70 см. от земли, с толчком другой ногой и быстрым переносом ее на следующую опору, расположенную выше.
- Подъемы на ногу на хорошей опоре из глубокого приседа без толчка другой ногой, которая одновременно переносится на следующую опору, расположенную выше.
- Выходы в упор на полку с постановкой ноги к руке и последующим подъемом на ногу без помощи рук.
- Выходы в упор на полку с забрасыванием ноги в сторону и подъемом на ногу: разноименная рука в упоре, одноименной спортсмен придерживается за маленький зацеп.

## **Изучение и совершенствование техники лазания на трудность**

### **Методика освоения и совершенствования технических приемов лазания.**

Спортсмен должен хорошо представлять себе сущность каждого элемента, который он отрабатывает. Чтобы успешно овладеть техникой свободного лазания, необходимо знать особенности использования различных опор (зацепов), способы преодоления наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Каждое сложное движение перед тем, как его совершить, следует осмыслить. Такой подход к делу с первых дней тренировок в дальнейшем поможет быстрее изучить, запомнить и использовать способы прохождения сложных участков соревновательных трасс.

Учебная задача должна быть посильной. Обязательно зрительный контроль. Работа ног – основа техники.

Правильно располагаться на опорах. Постоянно расширять арсенал технических приемов. Техника ориентирования.

Перед лазанием на трудность разминка на простом рельефе (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту), стимулирующая равновесие и гибкость.

Перед каждым подходом изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами нормальное, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается.

Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания учиться принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

При лазании стараться чаще использовать нижнюю страховку (хотя бы прощелкивание в карабин куска веревки 5 м для имитации).

#### **Критерии трудности трассы:**

- Крутизна трассы, участка.
- Размер зацепов.
- Трение.
- Расстояние между зацепами.
- Характер зацепов. —
- Расположение зацепов относительно друг друга. \*

\* Поскольку в секции дети разного возраста и физических способностей, тренировочные трассы и особенно трассы для соревнований должны быть такими, чтобы каждый участник, независимо от роста, мог использовать практически все зацепы на трассах. Побеждать должен тот, кто сильнее и более тренирован, а не тот, кто выше ростом.

#### **Виды тренировочных занятий в лазании на трудность:**

Соревновательная тренировка.

2-3 подхода. Время подхода 6-12 мин, новая трасса, изучение, запоминание. Разминка перед подходом должна отражать вид предстоящей работы, мысли о способе прохождения трассы. После подхода заминка, легкое лазание, самомассаж. Отдых между подходами от 20 мин до 1 часа.

Выносливость, трудность.

Лазание по трудным и средней трудности трассам 25-40 мин, 2-3 подхода. Отдых между подходами 25-40 мин.

Тренировка отдельных силовых выходов.

Много коротких трудных выходов (от 10 до 20). Время работы 3-4 мин. без отдыха на одной трассе. Отдых между трассами 3-4 мин.

Восстановительная тренировка.

Проводится после соревнований, болезни, большой нагрузки. Легкое лазание 30-60 мин, интенсивность 120-140 ударов в мин

Начиная со второго года обучения увеличивается сложность трасс и интенсивность тренировки.

Круговая тренировка применяется для развития выносливости и совершенствования технических приемов.



ЧСС при круговой тренировке 110-130 ударов в мин. Время работы на точках 2,5-4 мин. Время на переход 30 сек.

Для обеспечения эффективности и безопасности тренировки используется тренажерный комплекс (искусственные скалы) или естественные скальные стены, страховочные системы (обвязка) для спортсменов, веревка, карабины, оттяжки и тормозные устройства для страховки скалолаза, скальные туфли, мешочек с магнезией.

## **Изучение и совершенствование техники лазания на скорость**

### **Виды тренировок на скорость**

- индивидуальное лазание,
- парные гонки,
- скоростная выносливость,
- скоростная работа на отрезках.

Перед тренировкой на скорость – обязательно разминка, включающая в себя скоростно-силовые упражнения (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту).

Количество подходов при лазании на скорость от 3 до 8 в зависимости от поставленной задачи.

Отдых между подходами 15-20 мин. Число повторений в подходе – до снижения скорости прохождения трассы.

Перед каждым подходом к новой трассе обязательно изучение и запоминание расположения опор, зацепов.

Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. После первого подхода нужно сравнить время мысленного прохождения и реальное время, затраченное на трассу.

Проанализировать ошибки перед следующим подходом. Трассы на скорость менять через 1-2 тренировки.

Для лазания на скорость необходимо следующее снаряжение: индивидуальная страховочная система, карабины, веревка, тормозное устройство для страховки, скальные туфли, мешочек с магнезией.

## **Выполнение контрольных нормативов**

Один раз в месяц сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Примерные требования для разрядников по скалолазанию (см. \* Примечание ниже).**

Подтягивание (раз) - 8\* 12 16 20 30

Блок на 2-х руках под углом 45° (сек) - 30 45 60 90 120

Блок на 1-й руке под углом 45° (сек) - 10 20 30

Вис на 2-х руках 180° - 60 120 180 240 360

Вис на одной руке - 20 40 60 120 180

Пресс, ноги под углом 90° (сек.) - 5 10 20 30 45

Пресс, поднос ног к перекладине (раз) - 5 10 20 30 50

Отжим (раз) - 15 30 40 60 100

Пистолет на одной ноге (раз) - 20 30 40 60 80

Равновесие на тросе (сек.) - 10 30 60 120 180

\* Примечание. Первая цифра в строке соответствует 1 баллу, вторая 2 баллам и так далее. Каждый участник оценивается по количеству набранных им баллов. Максимальное количество баллов, набранное лучшими спортсменами, фиксируется, как нормативное для данного коллектива. Нормативные показатели для разных возрастных групп и разрядов фиксируются отдельно. Постоянное улучшение нормативных показателей и уменьшение разницы между худшими и лучшими результатами в сторону улучшения худших показателей, свидетельствует об эффективности тренировочного процесса.

Техника лазания оценивается по результатам соревнований.

### **Участие в соревнованиях**

2-3 раза в месяц участие во внутрисекционных соревнованиях по различным видам.

Участие в национальных соревнованиях – согласно календарному плану.

Участие в международных соревнованиях.

Участие в олимпийских и паралимпийских играх.

Цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд, достижение высших спортивных результатов.

### **Подготовка трасс**

Цели и задачи обучения подготовки трасс: понятие трассы, правила построения трасс, виды трасс: трассы на скорость, на трудность, обеспечение безопасности при работе на тренажерах, специальное снаряжение постановщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажерах во время монтажа, демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепежные приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс. Разбор и анализ техники ведущих спортсменов.

Использование "ростовых" трасс на соревнованиях, как правило, не способствует выявлению более сильных в физическом и техническом плане спортсменов, если они имеют существенную разницу в росте. Если спортсмены находятся в одном ростовом диапазоне, тогда, вероятнее всего победит более подготовленный спортсмен. Но в реальности дети в одной возрастной группе так сильно разнятся ростом, что победы на "ростовых" трассах достаются просто более рослым. Для того, чтобы определить кто из спортсменов более вынослив, силен физически и более подготовлен технически, трассы должны обеспечивать всем спортсменам доступ к опорам для лазания на всем протяжении независимо от роста спортсмена.

### **Особенности подготовки трасс для параскалолазов**

- Первые метры каждого маршрута должны быть очень легкими и избегать маятников.

- В случае слияния классов параскалолазов маршрут должен соответствовать всем классам, делая маршрут доступным для всех участников, по крайней мере, в первых 70%, оставляя 30% для выявления лучшего параскалолаза более сильного класса.

- Постановщики трасс должны учитывать, что в соревнованиях могут участвовать низкорослые параскалолазы и/или параскалолазы с ограниченным диапазоном движения. Им должны быть предоставлены дополнительные опоры под ноги, чтобы избежать динамических движений. Для параскалолазов с ампутированными конечностями, надо ставить зеркальные трассы.

- По крайней мере, 1/3 трассы должна быть доступна даже для менее конкурентоспособных и не опытных скалолазов. В этой части не должно быть никаких ключевых моментов. Маршрут должен постепенно усложняться к топу. В идеале начало маршрута должно предоставлять возможность выбора зацепов для более слабых спортсменов. Вторая часть должна быть достаточно жесткой, чтобы избежать паровоза и обеспечить и интенсивность конца трассы.

- Маршруты следует опробовать, воображая или имитируя инвалидность, для которой они были установлены.

- Класс AL-1 - трассы проходятся только руками,
- Класс B1 – трассы проходят с завязанными глазами,
- Класс AL-2 – трассы проходят с использованием только одной ноги.
- Класс AU2 - постановщики должны попытаться дотянуться до зацепов плечом и ухватить зацепы боковой частью руки для имитации культи.
- Классы RP1 и RP2 - следует избегать силовых движений и динамики.

**- Для каждого класса трассы следует устанавливать на подходящем для спортсменов данного класса рельефе:**

- B1, B2 и B3 (слабовидящие) - наклон, полунаклон, вертикаль.

- AU1- Плиты, вертикаль, углы, наклон (менее 10°).

\*\*\* Спортсмены AU1 имеют только одну функционирующую руку, поэтому их стиль лазания - это динамические движения одной рукой. Точная работа ног и положение тела необходимы для компенсации отсутствующей руки.

- AU2 - Вертикаль, плиты, угловые маршруты, полунаклон и наклон (но с добавлением больших рельефов, чтобы зацепы брались вертикально).

\*\*\* AU2 имеет одну руку с ампутацией предплечья или дефицитом конечности, так что у спортсмена остается одна рука и одна культя для лазания. Их способность к ростовым движениям ограничена, использование карманов для пальцев и пассивных кистевых зацеп также невозможно с поврежденной рукой.

- AL-2 - Наклон, полунаклон, вертикаль.

\*\*\* AL2 ампутация ноги или дефицит конечности независимо от длины. Единственным минимальным критерием является то, что у спортсмена не должно быть лодыжки. Спортсмены также могут решить, хотят ли они подниматься с протезом или нет.

- AL-1 - Нависание, в идеале между 10° и 30°. Если трасса не очень крутая, постановщики должны быть осторожны с рельефами, чтобы спортсмены не повредили о них ноги. В случае, если спортсменам приходится подниматься по вертикали из-за нехватки наклонных участков, постановщики должны планировать трассу с зигзагами. Кроме этого необходимо использовать рельефы для увеличения крутизны подъема, чтобы исключить возможность травмировать ноги.

\*\*\* AL1 спортсмены, которые используют инвалидные коляски из-за отсутствия функции тела от талии и ниже, или для людей с ампутацией по тазобедренным суставам с обеих сторон.

- RP1 и RP2 - вертикальные и полувертикальные стены. Следует избегать отвесов или необходимы большие рельефы, чтобы создать вертикальный подъем и избежать движений, требующих больших усилий.
  - RP3 - все виды рельефа подходят. RP3 может подниматься по всем типам маршрутов.
- \*\*\* Различные формы ДЦП и прочие нестандартные виды инвалидности, не входящие в предыдущие классы.

### **Практические занятия**

Практические занятия направлены на приобретение и совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности класса соревнований. Подготовка трасс для лазания на трудность (в том числе с нижней страховкой) и на скорость. Анализ трасс после участия в соревнованиях других спортивных коллективов.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы:

- занятия с участниками должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со съёмными зацепками и рельефом) либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Основной перечень специального снаряжения предназначенного для обеспечения безопасности и личного снаряжения:

- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия.

Необходимо участие в соревнованиях различного ранга, включая международные.

### **Прогнозируемые результаты и методы контроля**

Данная программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов спортивных разрядов (в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей спортсменов).

**К методам контроля относится:**

- выполнение разрядных требований и классификационных норм; \*
- прием (1 раз в 2-3 месяца) специально разработанных нормативов:
  - подтягивание (количество раз);
  - пистолетики (приседания на одной ноге) (количество раз);
  - вис на первой фаланге пальцев (сек.);
  - челночный бег 3 по 15 метров (сек.);

челночный бег 10 по 10 метров (сек.);

вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);

шпагат;

подтягивание на скорость (количество раз 10 сек.);

уголок на шведской стенке (количество раз).

\* Нормативные показатели для разных возрастных и физических групп и разрядов фиксируются отдельно при выполнении контрольных нормативов спортсменами (см.). Постоянное улучшение нормативных показателей и уменьшение разницы между худшими и лучшими результатами в сторону улучшения худших показателей, свидетельствует об эффективности тренировочного процесса.

Нормативные показатели, в совокупности с показателями функционального состояния организмов (данными медосмотров), а также морально-волевое и психологическое состояние спортсменов, дают возможность прогнозировать результаты в соревнованиях.

## **Библиографический список**

### ***Для тренеров:***

- Антонович А.В. Скалолазание.
- Дрогов И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., 2000.
- Кузьмин М., Рукодельников Б. Тренировка альпиниста. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
- Сурков В.А. Себя преодолеть (спортивная психология). - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Захаров П.П. Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
- Изен Н.В., Похомов Ю.В. Психотехнические тренировки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Леви В. Нестандартный ребенок.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.
- Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 1987.
- Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
- Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой А.Ф. Учебник спасателя. – М., 1997.

### ***Для участников:***

- Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Твой олимпийский учебник, 1999.
- Юрмин Г. От «А» до «Я».
- 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.