

## **Основы базовой подготовки в скалолазании**

**Вид дополнительной программы – дополнительная общеразвивающая программа**

**Цель** – формирование базовых знаний в скалолазании, как форме активной деятельности, направленной на всестороннее гармоничное развитие личности, получение знаний, умений и навыков обеспечения безопасности при занятии скалолазанием, обучение технике лазания, развитие физических качеств – силы, гибкости, ловкости, быстроты, специальной выносливости.

### **Содержание программы:**

- Траверс. Болдеринг;
- Лазание на скорость. Развитие быстроты;
- Активные и пассивные хваты. Мизера. Развитие силы;
- Техника прохождения карнизов и нависаний. Развитие силы, гибкости;
- Постановка ног на зацепы и на трении. Перенос веса тела. Развитие равновесия;
- Совершенствование прощелкивания веревки в оттяжки. Развитие выносливости;
- Техника прохождения «каминов», внутренних и внешних углов. Прохождение трасс редпоинт и онсайт;
- Расположение тела на стене при лазании. Способы перемещения («лягушка», «откидка», «скрутка»);
- Особенности подготовительной части в скалолазании. Профилактика травматизма.

**Нормативная трудоемкость:** 52 академических часа.

**Срок обучения:** 3 месяца.

**Форма обучения:** очная.

**Выдаваемый документ:** сертификат.