

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени В.Г. Путинцева»

Принята на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР им. В.Г.
Путинцева»

Н.Н. Захаров

Протокол № 2
от «19» декабря 2023

Приказ № 119
от «29» декабря 2023

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
АЛЬПИНИЗМ**

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации программы:

НП-3 года

УТ-5 лет

ССМ-не ограничивается

ВСМ-не ограничивается

Составители:

Попова Надежда Ивановна, заместитель директора по спортивной подготовке
МБУДО «СШОР им. В.Г. Путинцева»

Головнина Александра Сергеевна, инструктор-методист МБУДО «СШОР
им. В.Г. Путинцева»

Красноярск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	33
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА АЛЬПИНИЗМ	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.2. Учебно-тематический план	61
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	68
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	69
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы	75
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	76

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «альпинизм» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2023 года № 1002 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «альпинизм», утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022 № 1288, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Альпинизм – восхождение на горные вершины. В 1786 году врач М. Паккар и собиратель кристаллов Ж. Бальма совершили восхождение на Монблан 4810м (Альпы). Эту дату принято считать началом мирового альпинизма. В современном мире альпинизм стал столь многогранной формой человеческой деятельности, что он не ограничивается только восхождениями на вершины.

Во Всероссийском реестре видов спорта альпинизм, как вид спорта имеет номер-код 0550005611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
класс - скальный	0550011811Л
класс - технический	0550021811Л
класс –высотно-технический	0550031811Л
класс высотный	0550041811Л
класс-ледово-снежный	0550063811Л
ледолазание-скорость	0550083811Я
ледолазание-трудность	0550093811Я
ледолазание-комбинация	0550173811Л

Скальный класс – это соревнования команд, состоящих из двух человек, на скальном рельефе небольшой протяженности. Привлекательной особенностью данной дисциплины является то, что найти скальные массивы для проведения соревнований можно не только в горах, но и во многих равнинных районах России. Кроме того, можно проводить соревнования и на искусственном рельефе, т.е в залах на скалодромах. Этот вид очень близок к скалолазанию.

Ледолазание – молодой вид спорта, насчитывающий около 25 лет. По существу аналогичен скалолазанию. Для лазания на скорость используется ледовый рельеф, лазание на трудность проводится на скалодроме с включением отдельных

ледовых элементов.

Учитывая природные особенности и спортивную инфраструктуру Красноярского края и Сибири целесообразно развивать эти дисциплины: скальный класс, ледолазание и собственно восхождения, на которых в полной мере можно применить все знания, умения и навыки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в таблице 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «класс»			
Этап начальной подготовки	3	14	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	16	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	19	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1
Для спортивной дисциплины «ледолазание»			
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

В процессе реализации настоящей программы спортивной подготовки по скалолазанию установлены следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется, с учетом:

- возраста обучающегося;
- выполнения разрядных требований;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

Возможен перевод обучающихся из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта альпинизм.

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	21	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1092	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Занятия начинаются в 8:00 часов утра и заканчиваются в 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для достижения следующих целей:

физкультурно-спортивные:

- а) качественная подготовка обучающихся к участию в международных, всероссийских, межрегиональных и региональных соревнованиях;

- б) повышение спортивного мастерства обучающихся.

оздоровительные:

- а) проведение восстановительных процедур в периоды и после максимальных нагрузок;

- б) всестороннее укрепление и охрана здоровья обучающихся.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий решаются следующие задачи:

- а) организация оптимального режима учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленных на повышение работоспособности обучающихся;

- б) успешное выступление на соревнованиях различного ранга (международных, всероссийских, межрегиональных, региональных);

- в) повышение качества научно-методического сопровождения спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности и (или) периода (этапа) подготовки обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований в соответствии с классификацией учебно-тренировочных мероприятий, указанной в таблице 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Таблица					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «альпинизм»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4

Объём соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «класс»						
Контрольные	1(ПШ)	1(ПШ)	3(ПШ)	2(ПШ)	4 (ПГ, ЧГ)	5(ЧГ, ЧК)
Отборочные	-	-	1(ПГ)	2(ПГ)	2(ПК, ЧК)	3(ЧСФО)
Основные	-	-	1(ПК)	2(ПК)	2(ВЮС, ПР)	3(ЭКР, ВС, ЧР)
Для спортивных дисциплин «ледолазание»						
Контрольные	1(ПШ)	1(ПШ)	3(ПШ)	2(ПГ)	4(ПГ, ЧГ)	5(ЧГ, ЧК)
Отборочные	-	2(ПГ)	1(ПГ)	2(ПК)	2(ПК, ЧК)	3(ЧСФО)
Основные	-	1(ПК)	1(ПК)	2(ВЮС)	2(ВЮС, ПР)	3(ЭКР, ВС, ЧР)

ПШ-Первенство школы, ПГ-Первенство города, ЧГ- чемпионат города, ПК- Первенство края, ЧК- чемпионат края, ЧСФО- Чемпионат Сибирского федерального округа, ВЮС – всероссийские юношеские соревнования, ПР- Первенство России, ВС- всероссийские соревнования, ЭКР- этап кубка России, ЧР-Чемпионат России.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится, задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4 . Годовой учебно-тренировочный план

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

Годовой учебно-тренировочный план определен в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		7(класс) / 10(ледолазание)		6-7(класс) / 10(ледолазание)		2(класс) / 1(ледолазание)	5(класс) / 6(ледолазание)
1.	Общая физическая подготовка	188	208	218	208	175	200
2.	Специальная физическая подготовка	50	71	112	175	229	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях		4	19	25	44	50
4.	Техническая подготовка	37	70	144	217	328	374
5.	Тактическая подготовка	14	22	45	71	115	132
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	15	22	45	71	105	133
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	10	15	17
9.	Инструкторская практика		4	9	19	33	37
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	10	14	16
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	10	14	17
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1092	1248

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

а) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

б) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

в) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58	33-40	24-35	15-20	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	20-23	20-25	20-25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	16-20	22-28	26-30	28-35	28-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	11-16	14-21	18-25	20-29	20-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-5	3-5

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь поведением обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с

возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия

для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесечный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 13.

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложных условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки. Календарный план воспитательной работы определен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы: «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	Зам. директора по СП, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь спортивной школы с родителями	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «альпинизм».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 8.

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Формирование критического отношения к допингу (тренинг)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблицах 9,10.

План мероприятий инструкторской практики

Таблица 9

Этап подготовки	Название мероприятия	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией альпинизма.	лекция
	Овладение командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений	практические занятия
	Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части тренировочного занятия	практические занятия
	Овладение обязанностями дежурного по группе (порядок в раздевалках, постановка трассы)	практические занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение терминологией альпинизма.	лекция
	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: подготовительной, основной и заключительной части	лекция
	Практическая помощь тренеру в постановке трасс	практические занятия
	Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися. Умение находить ошибки и исправлять их	практические занятия
	Проведение в качестве помощника тренера подготовительной и заключительной части тренировочного занятия	практические занятия
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Самостоятельное составление конспекта занятия и комплексов упражнений для различных частей тренировочного занятия	лекция
	Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия	практические занятия
	Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися. Умение находить ошибки	беседа, практические занятия

	и исправлять их	
	В качестве помощника тренера помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и заданий	практические занятия

План мероприятий судейской практики

Таблица 10

Этап подготовки	Название мероприятия	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Всероссийские правила проведения соревнований по альпинизму	беседа, самостоятельные занятия
	Стажировка на соревнованиях внутришкольного уровня	соревнования (практические занятия)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всероссийские правила проведения соревнований по альпинизму	семинар
	Международные правила проведения соревнований по альпинизму	семинар
	Единая всероссийская спортивная классификация. Требования и условия их выполнения по виду спорта "Альпинизм"	семинар
	Стажировка на соревнованиях в качестве судьи при участниках, судьи-информатора, секретаря	соревнования (практические занятия)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Всероссийские правила проведения соревнований по альпинизму	семинар
	Международные правила проведения соревнований по альпинизму	семинар
	Обеспечение безопасности при подготовке и проведении стартов. Судейская страховка	семинар
	Зоны изоляции, разминки и транзита	семинар
	Трассы соревнований. Проверка трассы. Причины перестартовок. Составление схемы трассы, работа со схемой трассы. Судейская видеосъемка	семинар
	Школа по подготовке судей и инструкторов	курсы
	Единая всероссийская спортивная классификация. Требования и условия их выполнения по виду спорта "Альпинизм"	семинар
	Сдача квалификационного зачета на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту	зачет

	Стажировка на соревнованиях в качестве судьи при участниках, судьи-постановщика судьи- видеооператора, судьи- хронометриста, судьи-страховщика, судьи на трассе, секретаря	соревнования (практические занятия)
--	--	-------------------------------------

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в таблицах 11, 12.

При реализации программ спортивной подготовки необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения и включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки спортсмена, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;
- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и

ежедневно (в условиях тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Срок проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 1 год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год УТ-,4,5 г.о. 2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

(этап спортивной специализации)		допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год УТ-,4,5 г.о. 2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Применение гигиенических средств	В течение года

Восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Цель: осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План применения восстановительных средств определен в таблице 12.

План восстановительных мероприятий

Таблица 12

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапа начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики скалолазания, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение тренировок в игровой форме.
Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации),			

этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства			
Перед тренировкой, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само- и гетерорегуляция*
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин

В середине микроцикла, в соревнованиях свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

* Саморегуляция – это способность человека управлять своим состоянием, контролировать эмоции, мысли и поведение для достижения целей и сохранения психической стабильности.

* Гетерорегуляция — это направленное внешнее воздействие на психическое состояние и психомоторику человека с целью их оптимизации, например, с помощью беседы, внушения или других методов.

Различают несколько видов средств восстановления:

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Педагогические средства восстановления определены в таблице 13.

Таблица 13

Планирование нагрузки и процесса подготовки: – соотношение нагрузок возможностям обучающихся; – соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и	Режим жизни спортивной деятельности: – условия для тренировки; – условия для отдыха; – сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; – постоянство времени учебно-тренировочных
--	--

т.д.; – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; – двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; – рациональная разминка в занятиях и соревнованиях; – рациональное построение заключительных частей занятий.	занятий, учебы, работы, отдыха; – рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; – недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; – учет индивидуальных особенностей обучающихся.
---	---

Психологические средства восстановления определены в таблице 14.

Психологические средства восстановления необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической угнетенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Таблица 14

Психорегулярные: – аутогенная тренировка; – психорегулирующая тренировка; – мышечная релаксация; – внушение в состоянии бодрствования; – внушаемый сон-отдых; – гипнотическое внушение; – музыка и светомузыка.	Психологические: – психологический микроклимат в группе; – взаимоотношение с тренером-преподавателем и партнерами; – хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; – положительная эмоциональная насыщенность занятий; – интересный и разнообразный досуг; – комфортабельные условия для занятий и отдыха; – достаточная материальная обеспеченность.
---	--

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением, они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. А также используются медико-гигиенические средства восстановления, которые способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают:

1. гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

2. физические средства - массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук;
3. питание - сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;
4. фармакологические средства - вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Медико-биологические средства определены в таблице 15.

Таблица 15

Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж
Электрофорез Фонофорез Магнитотерапия Лазеротерапия Парафинотерапия Аудиотерапия Грязетерапия УВЧ Ультрафиолетовое излучение	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы. Противогипоксические адаптогены.	Мануальная терапия Иглотерапия Рефлексотерапия Баротерапия Цветотерапия Аэротерапия Гидротерапия Биотермотерапия Бальнеотерапия Тейпы, анестезия Блокады	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный).

Таблица 15

Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж
Электрофорез Фонофорез Магнитотерапия Лазеротерапия Парафинотерапия Аудиотерапия Грязетерапия УВЧ Ультрафиолетовое излучение	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы. Противогипоксические адаптогены.	Мануальная терапия Иглотерапия Рефлексотерапия Баротерапия Цветотерапия Аэротерапия Гидротерапия Биотермотерапия Бальнеотерапия Тейпы, анестезия Блокады	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы и участию в спортивных соревнованиях:**

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «альпинизм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях на втором году для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ледолазание», «ски-альпинизм»;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ледолазание», «ски-альпинизм».

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «альпинизм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «альпинизм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «альпинизм»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения).

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения – промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения октябрь текущего учебного года.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используются требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%), выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%), переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период). Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, отчисляется из образовательной организации за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий год допускается по решению педсовета Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определены в таблицах 16-19.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «альпинизм»

Таблица 16

Таблица						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин ледолазание,						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	=	=
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			=	=	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.8.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			18.00	19.00	=	=
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			=	=	18.30	21.00
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс						

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			16.30	19.30	16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	22	17
3.2.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	30,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «альпинизм»

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры	девочки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	<u>лежа на спине (за 1 мин)</u>		<u>39</u>	<u>34</u>
<u>1.8.</u>	<u>Кросс на 3 км</u> <u>(бег по пересеченной местности)</u>	<u>мин, с</u>	<u>не более</u>	
			<u>16.00</u>	<u>18.30</u>
<u>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины ледолазание</u>				
<u>2.1.</u>	<u>Бег на 30 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>5,3</u>	<u>5,6</u>
<u>2.2.</u>	<u>Бег на 60 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>9,6</u>	<u>10,6</u>
<u>2.3.</u>	<u>Сгибание и разгибание рук</u> <u>в упоре лежа на полу</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>20</u>	<u>9</u>
<u>2.4.</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя</u> <u>на гимнастической скамье</u> <u>(от уровня скамьи)</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>+5</u>	<u>+6</u>
<u>2.5.</u>	<u>Челночный бег 3x10 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>8,7</u>	<u>9,1</u>
<u>2.6.</u>	<u>Прыжок в длину с места</u> <u>толчком двумя ногами</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>170</u>	<u>150</u>
<u>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин класс, ледолазание</u>				
<u>3.1.</u>	<u>Прыжок в высоту с места</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>35</u>	<u>25</u>
<u>3.2.</u>	<u>Подъем ног из виса на перекладине</u> <u>до уровня хвата руками</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>10</u>	<u>7</u>
<u>3.3.</u>	<u>Вис на перекладине на двух руках</u>	<u>с</u>	<u>не менее</u>	
			<u>90,0</u>	<u>80,0</u>
<u>3.4.</u>	<u>Лазание по канату</u> <u>(без учета времени)</u>	<u>м</u>	<u>не менее</u>	
			<u>5</u>	
<u>4. Уровень спортивной квалификации</u>				
<u>4.1.</u>	<u>Период обучения на этапе спортивной подготовки</u> <u>(до трех лет)</u>	<u>спортивные разряды –</u> <u>«третий юношеский</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«второй юношеский</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«первый юношеский</u> <u>спортивный разряд»</u>		
<u>4.2.</u>	<u>Период обучения на этапе спортивной подготовки</u> <u>(свыше трех лет)</u>	<u>спортивные разряды –</u> <u>«третий спортивный</u> <u>разряд», «второй</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«первый спортивный</u> <u>разряд»</u>		
<u>Для спортивных дисциплин класс</u>				
<u>4.3.</u>	<u>Период обучения на этапе спортивной подготовки</u> <u>(первый и второй год)</u>	<u>требования к уровню</u> <u>спортивной квалификации</u> <u>не предъявляются</u>		

4.4.	<u>Период обучения на этапе спортивной подготовки</u> <u>(третий и последующие годы)</u>	<u>спортивные разряды –</u> <u>«третий юношеский</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«второй юношеский</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«первый юношеский</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«третий спортивный</u> <u>разряд», «второй</u> <u>спортивный разряд»,</u> <u>«первый спортивный</u> <u>разряд»</u>
------	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «альпинизм»**

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры	девочки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины ледолазание				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин класс, ледолазание				
3.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	30
3.2.	Лазание по канату (без учета времени)	м	не менее	

			<u>-</u>	<u>5</u>
<u>3.3.</u>	<u>Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>20</u>	<u>15</u>
<u>3.4.</u>	<u>Вис на перекладине на двух руках</u>	<u>мин, с</u>	<u>не менее</u>	
			<u>2.30</u>	<u>2.00</u>
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины класс				
<u>4.1.</u>	<u>Прыжок в высоту с места</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>40</u>	<u>30</u>
<u>4.2.</u>	<u>Лазание по канату без помощи ног (без учета времени)</u>	<u>м</u>	<u>не менее</u>	
			<u>5</u>	<u>-</u>
<u>4.3.</u>	<u>Лазание по канату (без учета времени)</u>	<u>м</u>	<u>не менее</u>	
			<u>-</u>	<u>5</u>
<u>4.4.</u>	<u>Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>20</u>	<u>15</u>
<u>4.5.</u>	<u>Вис на перекладине на двух руках</u>	<u>мин, с</u>	<u>не менее</u>	
			<u>2.30</u>	<u>2.00</u>
5. Уровень спортивной квалификации				
<u>5.1.</u>	<u>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</u>			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «альпинизм»

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины ледолазание				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			<u>4,4</u>	<u>5,0</u>
<u>2.2.</u>	<u>Бег на 100 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>13,4</u>	<u>16,0</u>
<u>2.3.</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>42</u>	<u>16</u>
<u>2.4.</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>+13</u>	<u>+16</u>
<u>2.5.</u>	<u>Челночный бег 3x10 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>6,9</u>	<u>7,9</u>
<u>2.6.</u>	<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>230</u>	<u>185</u>
<u>2.7.</u>	<u>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>50</u>	<u>44</u>
<u>2.8.</u>	<u>Метание спортивного снаряда весом 500 г</u>	<u>м</u>	<u>не менее</u>	
			<u>=</u>	<u>20</u>
<u>2.9.</u>	<u>Метание спортивного снаряда весом 700 г</u>	<u>м</u>	<u>не менее</u>	
			<u>35</u>	<u>=</u>
<u>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины ледолазание</u>				
<u>3.1.</u>	<u>Прыжок в высоту с места</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>45</u>	<u>35</u>
<u>3.2.</u>	<u>Лазание по канату без помощи ног 5 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>9,0</u>	<u>13,0</u>
<u>3.3.</u>	<u>Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>25</u>	<u>20</u>
<u>3.4.</u>	<u>Вис на перекладине на двух руках</u>	<u>мин, с</u>	<u>не менее</u>	
			<u>4.00</u>	<u>3.00</u>
<u>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины класс</u>				
<u>4.1.</u>	<u>Прыжок в высоту с места</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>45</u>	<u>35</u>
<u>4.2.</u>	<u>Лазание по канату без помощи ног 5 м</u>	<u>с</u>	<u>не более</u>	
			<u>9,0</u>	<u>13,0</u>
<u>4.3.</u>	<u>Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>25</u>	<u>20</u>
<u>4.4.</u>	<u>Вис на перекладине на двух руках</u>	<u>мин, с</u>	<u>не менее</u>	
			<u>4.00</u>	<u>3.00</u>
<u>5. Уровень спортивной квалификации</u>				
<u>5.1.</u>	<u>Спортивное звание «мастер спорта России»</u>			

Рекомендации по организации тестирования комплекса контрольных упражнений.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тестирование или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление испытуемого с результатами тестирования;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками;
- обогащение исследователем опыта работы с материалами и знаний об особенностях его применения.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для занимающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА АЛЬПИНИЗМ

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Общая физическая подготовка

ОФП предполагает разностороннее развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды двигательных качеств

Таблица 20

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Содержание раздела общая физическая подготовка (ОФП)

Таблица 21

Содержание ОФП	Этапы подготовки									
	НП			УТ (СС)					ССМ	ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Упражнения на развитие быстроты	37	40	40	44	44	44	42	42	47	56
Упражнения на развитие гибкости	36	39	39	35	35	35	34	34	31	36
Упражнения на развитие координации	35	33	33	35	35	35	37	37	31	32
Упражнения на развитие силы	30	33	33	37	37	37	46	46	36	46
Упражнения на развитие общей выносливости	50	63	63	67	67	67	49	49	30	30
Всего	188	208	208	218	218	218	208	208	175	200

1. Упражнения для развития быстроты:

Главная задача – повышение общей быстроты движений.

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

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

Комплекс упражнений:

- бег со старта из различных положений, дозировка: 5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха;
 - бег с максимальной скоростью на 30-60 метров, дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии, отдых до полного восстановления дыхания;
 - бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега;
 - ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук;
 - нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой по воздуху;
 - поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками или ногами, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд;
 - хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему, кисти рук в и.п. держать под ладонями партнера;
 - хлопки своей ладонью по ладони партнера с целью захватить лежащую на ней монетку, стоя лицом друг к другу, обе руки партнера находятся на уровне живота, кисти повернуты ладонями вверх, руки «ведущего» - сверху;
 - подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе, 1-3 раза в ускоренном;
 - уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков;
 - однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
- Упражнения на развитие **быстроты реакции** на стартовую команду (хлопок, свисток, отмашка рукой и т. п.) до некоторой степени может быть развита с помощью простых упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду тренера:
- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал тренера (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание;
 - стоя, по ожидаемому сигналу тренера выполнить прыжок вверх из исходного положения «низкий старт»;
 - бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку – 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной;

– бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх.

2. Упражнения на развитие гибкости:

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Главная задача – развитие общей гибкости. Гибкость способствует быстрому преодолению трасс, да и не только быстрому, но и красивому прохождению. Упражнения на гибкость можно выполнять в паре и одному.

Помимо всем известных упражнений, таких как всевозможные наклоны, махи и вращения руками и ногами, вращения головой и туловищем, можно рекомендовать несколько упражнений, действующих изолированно на определенные участки суставно-связочного аппарата:

– шпагат продольный и поперечный ("шнур"): опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках, очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых помощниками;

– растягивание приседаниями: поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня;

– растягивание репшнуром или с помощью партнёра: для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петлей для ноги на одном конце и рукояткой на другом, перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, тянуть рукой за рукоятку, поднимая ногу как можно выше. То же нога в сторону;

– растягивание ног и спины: сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену, помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены;

– «лягушка» или "бабочка": лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и возможно ближе к телу, надавливая руками на колени опускать их к полу;

– "мостик": встать спиной к шведской стенке на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться;

– растягивание рук и спины: сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей;

– упражнения в паре: встать к стенке, руки поднять вверх, положить ногу на плечо товарища, он сначала сидит, потом постепенно товарищ должен подниматься вверх, выполнять упражнения покачиванием, вверх до максимума и вниз и т. д.;

– лечь на спину, подать ноги товарищу, он должен их разводить, на шпагат, постепенно, покачиванием;

– принять положение сидя, расставить ноги, товарищ должен давить на спину, стараться задевать пол лбом, руки тянуть вперед.

Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

3. Упражнения для развития координации движений:

Координация движений – процесс согласования работы мышц, необходимый для успешного выполнения двигательной функции.

Главная задача: улучшение координации движений и развитие ловкости.

Сложность двигательной задачи альпиниста определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

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

Эффективными упражнениями для развития координации является тренировка равновесия с внесением в упражнения переменных факторов:

- проведение всех упражнений из комплекса разминки, стоя на одной ноге или на кубиках;
- приседание с грузом на баланс-борде (приседание на баланс-борде с трубой или канистрой на половину заполненной водой);
- перенос предметов с одной точки в другую стоя на одной ноге (оптимальным вариантом упражнения будет внесение задачи на аккуратность, складывание предметов в определенном порядке);
- переход с одного кубика на другой, с емкостью на половину заполненную водой (кусок пластиковой фановой трубы 150 мм. с заглушками);
- стоя на баланс борде перекидывать друг другу предметы разного веса и размера(медбол,мяч);
- ходьба по туго натянутому тросу: стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперед, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.
- ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что альпинист встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя: для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости;
- лазание по пологому рельефу (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук;
- хождение по кубикам (прямой переход, кубики расположены хаотично);
- стоя на одной ноге на кубиках, необходимо носком другой ноги коснуться всех кубиков поочередно;
- хождение по торцу незакрепленной доски;

– «таблица»: для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр, лучше сделать 4 таблицы - для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 - для левой ноги, 3 - для правой ноги, 4 - под левую руку, таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 — 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус, далее два варианта выполнения упражнения:

а) участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой, упражнение выполняется на время.

б) напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2	19	12	8	20
6	17	13	4	7
11	3	9	14	18
16	1	15	5	10

Размер ячеек от 5х5 см до 15х15 см - чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

«Найди зацепку»: стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1 -3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности, вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук. Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку).

4. Упражнение на развитие силы:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Главная задача – развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Упражнения на турнике.

- вис: висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. (висеть до отказа);
- вис в блоке: подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке;
- перекаты ("крокодильчик"): подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело;

- подтягивание на перекладине обычным хватом (браться только первыми двумя фалангами пальцев; подтягивание широким, средним и узким хватом);
 - подтягивание обратным хватом;
 - подтягивание широким хватом за голову;
 - выход на две руки над перекладиной (выход силой);
 - медленное подтягивание: повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться не останавливаясь, достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа.
- Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания).
- быстрые подтягивания выполняются по одному (каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро, задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх);
 - быстрые подтягивания в серии (вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх, руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов);
 - асимметричные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой, подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке;
 - разноуровневые подтягивания, при подтягивании располагаете одну руку выше другой (нагрузка на руки распределяется неодинаково);
 - подтягивание на двух зацепках, расположенных на разном уровне;
 - перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживать за него;
 - использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку);
 - браться одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью);
 - классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

Упражнение для мышц ног:

- приседания на одной ноге ("пистолетик"), можно придерживать или даже помогать себе руками;
- зашагивания: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней, руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие;
- выпрыгивания: выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание";
- прыжки в глубину выполняются с высоты от 20 до 60-70 см, на напряженные "пружинкой" ноги;
- приседания с отягощением, регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания;
- "волчий шаг" и "кошачий шаг": выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги;
- упражнение "мячик", мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнером - как ведение мяча в баскетболе;

Упражнения для сгибателей ног:

- лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление;
- лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40-50 см, усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус;
- стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту, можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения;
- подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук;
- лазание коротких трасс с мелкими зацепками под ноги.

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины:

- в вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях;
- поднимание прямых ног в вися, вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами;
- быстрые поднимания согнутых ног в вися;
- классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных (после травмы) спортсменов.

Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

- лежа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками, 2-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд;
- тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки, для облегчения можно подложить под бёдра мат или любой мягкий предмет;
- и.п. - основная стойка, в каждой руке – отягощение, наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки:

Сгибание и разгибание рук выполняются в нескольких вариантах расположения рук: узкий, средний и широкий. Кроме того, в зависимости от поставленной цели меняется способ постановки рук (на кулачках, на ладонях, пальцами вовнутрь или наружу), высота опоры, темп выполнения упражнения и интервалы отдыха.

5. Упражнения для развития общей выносливости:

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Упражнения циклического и ациклического характера:

- продолжительный бег;

- бег по пересеченной местности (кросс);
- передвижения на лыжах;
- бег на коньках;
- езда на велосипеде или на велотренажере;
- плавание;
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Основные требования, предъявляемые к ним: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Для развития общей выносливости можно порекомендовать комплекс упражнений по методу круговой тренировки:

- подтягивание;
- приседания на одной ноге;
- сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены;
- отжимание от пола;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены;
- подтягивание узким или широким хватом;
- отжимание на брусьях;
- подъем ног к рукам в висе на перекладине.

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин). Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в альпинизме.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Содержание раздела специальная физическая подготовка (СФП)

Таблица 22

Содержание СФП	Этапы подготовки			
	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ

	1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Развитие силовых способностей	28	41	41	62	62	90	90	90	115	132
Развитие специальной выносливости	22	30	30	50	50	85	85	85	114	130
Всего	50	71	71	112	112	175	175	175	229	262

1. Упражнения на развитие силовых способностей:

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Упражнения на пальцевом тренажере, перекладине или на ледовых инструментах:

- вис на вытянутых руках на различных зацепах;
- вис на согнутых и полусогнутых руках на различных зацепах;
- висы на крутящемся турнике на одной и двух руках;
- подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях;
- подтягивание на зацепах на трех пальцах, двух пальцах и одном пальце;
- имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя перехват;
- в виси держать "уголок" до отказа (фиксировать "уголок" на разных уровнях).

Упражнения для воспитания взрывной силы:

- скоростное лазание по достаточно легким болдеринговым трассам (3-6 перехватов), с исключением зацепов и выполнением прыжков;
- запрыгивание на высоту;
- выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа;
- выпрыгивание, убрав руки за спину;
- прыжок из положения виса с одновременным быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях;
- динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз;
- тоже, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши;
- перехваты без помощи ног, по очень удобным зацепам на скалодроме;
- выполнение мощных динамических перехватов попеременно и одновременно двумя руками на кампусборде;

- прыжки в глубину, в высоту, на дальность, выполняемые с максимальной скоростью;
- использование веса различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.) или противодействие партнера (упражнения в парах);
- выполнение с дополнительным отягощением (специальный пояс, жилет, утяжеленный снаряд).

Упражнения для развития силы хвата кисти:

Hyper- gravity Isolation Training. Суть упражнения заключается в изолировании определенных пальцев и мышц рук на однотипных хватах, а также использование дополнительного груза для увеличения нагрузки. Величина отягощения подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен мог выполнить только 3 подхода по 12 перехватов каждой рукой:

- вис на 2-х руках на полочке 40мм от 10 до 30 секунд, затем на полочке 20 мм, и затем на 10 мм полочке;
- вис на одной или двух руках с грузом позволяющим провисеть 20 секунд, после отдыха 12 секунд и 7 секунд, затем обратно 7-12-20;
- ритмичное и мягкое сжатие специальной резины кистью и каждым пальцем отдельно;
- сжатие и разжимание пальцев в сухом песке в максимальном темпе;
- сжатие и разжимание пальцев в мокром песке в максимальном темпе;
- катание штанги на ладонях;
- удержание диска от штанги весом от 1 кг до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

Упражнения для развития силы пальцев ног:

- фиксация ног на различных по величине зацепках;
- подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук;
- лазание коротких трасс с мелкими зацепками под ноги;

2. Упражнения на развитие специальной выносливости:

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Упражнения на рукоходе и перекладине:

- подтягивания из виса со сменой темпа;
- подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног;
- подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки;
- перекаты в подтягивании «крокодилчик»;
- выход на две руки над перекладиной «выход силой»;
- медленное подтягивание;
- подтянувшись на первой перекладине рукохода, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку).

Фиксации. Важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении:

- одиночные фиксации: при выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в

нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя);

- серия фиксаций (при выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях);

- серия фиксаций с подтягиваниями (полное подтягивание, фиксация в верхнем положении на 5-7 секунд, опуститься вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опуститься вниз, подтягивание, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, опуститься до конца вниз).

«Лесенка» – комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Главный смысл лесенки – это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся:

- начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел, достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе;

- начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума.

«W» – начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10с отдых, затем - 4,10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10с отдых, 3 раза и так до 5. Затем опять до 1. Затем опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и так далее. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

Для развития координационной выносливости используют лазание по разнообразному рельефу (карнизы, нависания, выходы с потолка, траверсы, положительные стенки с мелкими зацепками и так далее), разучивают новые элементы техники на разнообразном рельефе с постепенным увеличением их координационной сложности:

- лазание с одной рукой;

- лазание траверсом (руки не берут зацепки, расположенные выше заданной линией высоты);

- лазание боком к скале;

- лазание по углу (упражнение выполняется в углу с вертикальными стенками, задача спортсмена, встав на зацепки повернуться вокруг своей оси);

- лазание по вертикальной стене вверх (брать руками зацепки расположенные выше плеч нельзя).

- лазание по зацепкам без предварительного показа (следующую зацепку тренер показывает спортсмену лазерной указкой только после того как он оптимально расположится на уже данных зацепках).

Техническая, технико-тактическая подготовка

Содержание раздела техническая, технико-тактическая подготовка

Таблица 23

Содержание ТП	Этапы подготовки									
	НП			УТ(СС)					ССМ	ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Технические приемы	15	20	20	64	64	64	70	70	95	100
Техника лазания на трудность	6	15	15	15	15	15	38	38	56	72
Техника лазания на скорость	6	15	15	15	15	15	38	38	56	72
Техника ледолазания	5	10	10	25	25	25	36	36	76	80
Техника передвижения по снегу и фирну	5	10	10	25	25	25	35	35	45	50
Тактика лазания на скорость	5	8	8	15	15	15	25	25	35	50
Тактика лазания на трудность	5	8	8	15	15	15	25	25	40	50
Тактика ледолазания	4	6	6	15	15	15	21	21	40	32
Всего	51	92	95	189	189	189	288	288	443	506

Под технической подготовкой – следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта) и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основные технические приемы

Таблица 24

№п/ п	Технические приемы	Этапы подготовки			
		НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1	Работа ног:				
	- постановка ноги на носок пяткой вверх	+	+	+	+
	- постановка ноги на трение, пятка вниз	+	+	+	+
	- постановка ноги на внутренний рант	+	+	+	+
	- постановка ноги на внешний рант	+	+	+	+
	- скрестный шаг на траверсе	+	+	+	+
	- стояние на двух ногах	+	+	+	+
	- поворот (разворот) стопы (стоп)	+	+	+	+
	- переступ (смена ног)	+	+	+	+

	- пережат	+	+	+	+
	- хват пятой ("третья рука")				+
	- обратный хват носком				+
2	Работа рук:				
	- активный хват	+	+	+	+
	- пассивный хват	+	+	+	+
	- закрытый хват (замок)	+	+	+	+
	- открытый хват	+	+	+	+
	- хват снизу (подхват)		+	+	+
	- хват сбоку (откидка)		+	+	+
	- щипок			+	+
	- хват одним или двумя пальцами				+
3	Технические приемы лазания в зависимости от рельефа:				
3.1	Плиты (плоское лазание)				
	- пережаты (перенос массы тела по вертикали)	+	+	+	+
	- перетекание (перенос массы тела в сторону)	+	+	+	+
	- перехват	+	+	+	+
	- подворот колена	+	+	+	+
	- "флажок" (противовес свободной ногой)	+	+	+	+
	- подворот (кручение носка на зацепе)	+	+	+	+
	- шаг назад (согнутое колено)			+	+
	- "лягушка"			+	+
	- накат на ногу			+	+
	- откидки		+	+	+
	- распоры с опорой на зацепы		+	+	+
3.2	Углы				
	- распоры ногами с опорой на зацепы		+	+	+
	- распоры руками с опорой на зацепы		+	+	+
	- распоры ногами с опорой на стены			+	+
	- распоры руками с опорой на стены			+	+
3.3	Контрфорсы (внешние углы)				
	- откидки				+
	- подворот колена				+
	- разнообразные хваты руками				+
	- точная постановка ног				+
3.4	Траверсы				
	- скрестные перехваты руками	+	+	+	+
	- скрестные шаги	+	+	+	+
	- приставные шаги	+	+	+	+

Упражнения, развивающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами:

- лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках;
- лазание с одной рукой;
- лазание без помощи рук;
- лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы (периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела).

- перекаты (высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела);
- поворот колена (поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз);
- флажок (использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка, свободной ногой можно опереться о стену и остановить потерю баланса);
- подвороты (кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела);
- шаг назад (согнутое колено, корпус развернут боком к стене, внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене, внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади, согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепу);
- лягушка (ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе, таз прижат к стене, в этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки, движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног, позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы);
- распор (выполняется по принципу противодействия рук и ног, необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей);
- накат на ногу (применяется, когда следующая для ноги зацепка находится выше и далеко в стороне, свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, в результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх).

Техника в лазании на трудность:

1. Техника ног – качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах. Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, тем самым расширяя возможности для движения и просмотра трассы.
2. Техника нестандартных положений – сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, чередование напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, т.е. все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

Техника скоростного лазания двух типов:

1. Техника ног в лазании на скорость примерно такая же, как в лазании на сложность - она для реализации физических возможностей и увеличения амплитуды движений. Но эта техника акцентирующая, толчковая, быстрая, задающая скорость перемещения по трассе. Только стопа коснулась опоры, сразу же распрямляется вся нога. Ноги задают основной ритм скорости.

2. Техника отрыва (прыжка) при высокой скорости перемещения по трассе надо иметь высокую координацию тела, мгновенную оценку ситуации, реактивность движения после оценки ситуации, цепкость кистей рук. Умение двигаться с отрывом всех четырех точек опоры.

Техника ледолазания:

Освоение ходьбы в кошках, техника постановки ног в кошках, положение тела, передвижение в кошках по горизонтальному и слабонаклонному рельефу, подъем зигзагом, траверс, спуск спиной к склону. Передвижение по более крутому склону на передних зубьях без ледового инструмента по схеме: подъем-траверс-спуск. Освоение упражнений в кошках – прыжки, многоскоки, прыжки с вращением. Техника лазания на фифах по простому (подготовлены дырки для фиф) наклонному ледовому рельефу с верхней страховкой, подъем-траверс-спуск. Постановка ног в кошках – основа техники, контроль за положением туловища. Изучение техники ударов ледовыми инструментами.

Базовая техника подъема по вертикальному льду представляет собой перемещение на передних зубьях кошек. Есть четыре общих момента, последовательное применение которых если и не превратит альпиниста в ледового спайдермена, то, как минимум, значительно оптимизирует передвижение:

1. Постановка кошек
2. Постановка инструментов
3. Центр массы (позиция тела)
4. Перенос веса

Базовая техника ледолазания: позиция «треугольник».

Основа рациональной техники ледолазания – позиция «треугольник». Это альфа и омега простой последовательности движений, включающей постановку кошек и ледовых инструментов. Центр тяжести альпиниста есть то, что связывает всё ваше снаряжение воедино; поэтому важно, чтобы он по возможности был максимально приближен к центру треугольника, так вы не сорветесь с отвесного льда.

Общий принцип движения на льду:

1. начальная позиция: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты;
2. бедра вынесены немного вперед, так чтобы вес равномерно распределялся на обе стопы;
3. ледовые инструменты поочередно выносятся над головой; условная мишень – участок размером с волейбольный мяч, находящаяся выше головы на одной линии с вашей вертикальной осью;
4. для перемещения вверх одна рука вбивает инструмент в лед над головой, как указано выше, а затем под эту точку опоры подтягиваются ноги;
5. теперь следует мелкими шажками продвигаться вверх, пока плечо не достигнет уровня нижнего ледоруба;
6. нужно следить, чтобы ноги были на ширине плеч (вес равномерно распределен между ними), а центр тяжести (условно нижняя часть живота) – на одной вертикали с верхним ледорубом;
7. бедра вынесены немного вперед, пока вес тела не будет равномерно распределен между обеими ногами; колени слегка согнуты;

8. нижний ледоруб высвобождается из льда и зарубается над головой (условная мишень участок размером с волейбольный мяч); комплекс движений повторяется.

Постановка кошек.

Как и в скалолазании, в ледолазании слаженная работа ног является залогом успеха. Чем эффективнее вы используете ноги, тем больше разгружаете руки, – а значит более экономно расходуете свои физические ресурсы.

Есть несколько методик использования кошек. Можно выбивать точки во льду, в которые надежно станут зубья, а можно ставить кошки на ледовые выступы, углы и пр., — также, как горные ботинки ставят на выступы на скалах.

Выбивая точки для опоры, следует помнить о следующих вещах:

- позиция тела (точнее, расположение центра тяжести) непосредственно влияет на то, какая нагрузка передастся через ваши ноги на передние зубья;
- смотрите, куда вы ставите передние зубья.

Вбивание целесообразно тогда, когда ледовая поверхность не оставляет иного выбора, например, на натечном или бутылочном льду. Чтобы при подъеме лед под зубьями не раскалывался, следите за положением пяток. Избегайте искушения подниматься на «цыпочках» (как делают скалолазы, цепляясь за выступы большими пальцами ног). Если вы чувствуете, что лед под кошками начинает разламываться, попробуйте немного опустить пятки. Так вас будет удерживать еще и второй ряд зубьев. Кошки не должны входить в лед слишком глубоко. Они просто должны обеспечивать сцепление со льдом: сначала вы закрепляетесь с помощью передних зубьев, а затем рационально распределяете вес.

Постановка ледовых инструментов.

При подъеме на льду у инструментов две функции. Их главное предназначение – помогать удержать равновесие при перемещении ног, выступая в роли ручек.

Также ледовые инструменты служат в качестве оттяжек. Если вы пользуетесь инструментами с темляками, вы создаете себе дополнительные точки крепления. Хорошо зарубленный инструмент с отрегулированными по руке темляками надежно удержит вас на льду — по крайней мере, вы не сорветесь, если кошки соскользнут.

Усложнение задач - лазание на фифах по разнообразному рельефу, техника преодоления простых карнизов. Способы постановки ледовых инструментов. Формирование навыков скоростного лазания по простому рельефу. Освоение специфического технического приема в ледолазании – "четверка". Освоение техники лазания по миксту (скалы+лед) на естественном рельефе.

Освоение техники драйтулинг по разнообразному, но несложному рельефу на скалах с ледовыми инструментами в кошках. То же - в зале с ледовыми инструментами без кошек.

Техника передвижения по снегу и фирну:

Формирование точек опоры – ступени. Применение принципа "двух точек опоры". Движение на пологом склоне прямо вверх, ноги "ёлочкой". При увеличении крутизны движение зигзагом. На крутых склонах движение прямо вверх "в три такта". Самостраховка с помощью ледоруба. Расположение ледоруба относительно

склона диктует крутизна рельефа. Спуск с выбиванием ступеней пятками или глиссированием с ледорубом на изготовку. При срыве торможение и остановка с применением приемов самозадержания.

**Арсенал технических навыков, связанных с движением по трассе.
Этап подготовки, на котором происходит отработка**

Таблица 25

Группа	Навык	Этап подготовки
1.Работа кистей рук	Прямой хват за рукоятку	НП
	Обратный хват за рукоятку	НП
	Хват рукой за зацеп	УТ(СС)
2.Работа ног	Вбивание переднего зуба	НП
	Постановка зуба на зацеп (рельеф)	НП
	Зацеп обратным зубом	УТ (СС), ССМ, ВСМ
	Опора на пятку	УТ (СС), ССМ, ВСМ
3.Работа корпуса	Вставание вверх	НП
	Опускание вниз	НП
	«Откидка»	НП
	«Натяг»	УТ (СС)
	Взятие «от себя»	УТ (СС)
	«Скрутка»	НП
	Положение «четверка»	НП
	Положение «девятка»	НП
	«Накат» на ногу	ССМ, ВСМ
	Выталкивание на льду	НП
4.Использование ледового инструмента	Обработка активной зацепки	НП
	Обработка пассивной зацепки	УТ (СС)
	Обработка «интеллекта»	НП
	Взятие «на голову» (подхват)	НП
	Взятие «на клюшку»	НП
	Взятие на излом	УТ (СС), ССМ, ВСМ
	Удар инструментом (зарубание)	УТ (СС), ССМ, ВСМ
	Контроль инструмента	НП, УТ(СС), ССМ, ВСМ
	Смена рук на инструменте	НП
	Зацеп фифой	НП

Тактическая подготовка – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях. Тактика в альпинизме – это намеренная стратегия и продуманные шаги, которые максимизируют успех в лазании маршрутов. Тактика представляет собой сознательные, рациональные мысленные процессы, направленные на более определенные цели.

Повышение тактического мастерства альпиниста происходит параллельно с приобретением соревновательного опыта, усвоением технических приемов и

формированием рациональных двигательных навыков. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дадут ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы спортсмен мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей технической и физической подготовленности.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
- анализировать ошибки;
- контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
- взаимодействовать с соперником.

Тактика лазания на скорость:

- определение рационального порядка движений;
- корректирование расклада движений после забегов;
- просмотр и визуализация трассы (акцент на первой попытке);
- анализ движений на основании видеозаписей соревнований;

Тактика лазания на трудность:

- выбор позиций для вщелкивания оттяжки;
- умение распределять усилия во время прохождения трассы и выбор позиций отдыха;
- моделирование условий соревнований;
- изучение рационального порядка движений;
- анализ ошибок

Тактика ледолазания:

- хват инструмента: захват должен быть одновременно крепким и расслабленным, с большим пальцем, помещенным вдоль рукояти, такое положение большого пальца позволяет более точно нацелить инструмент при зарубании;
- выбор точки – определитесь, куда вы будете бить ледорубом. Чтобы сузить область, поднимите руку с инструментом. В идеале искомый участок по размеру должен быть не больше волейбольного мяча, находиться над головой или немного в стороне, по линии, совпадающей с вертикальной осью вашего тела. Поднимайте руку с инструментом до тех пор, пока она не окажется немного согнутой в локте (не распрямляйте ее полностью!). Благодаря этому вы без проблем вытащите

инструмент, если выбранная точка окажется неудачной. Проверьте лед на наличие следов от предыдущих зарубаний, полостей (места скопления снега) и пр., — он не должен расколоться при ударе. Приятнее всего подниматься по хрупкому зимнему льду. Избегайте зарубаться обоими инструментами на одной горизонтали или близко друг к другу. Следите, чтобы инструменты располагались в шахматном порядке, один над другим (в области размером с волейбольный мяч или немного побочу);

– пометка точки: выбрав область для зарубания, определитесь с точкой. Нацарапайте на льду клювом «Х». Смотрите на эту точку при замахе и зарубании;

– замах и удар: удерживая глазами выбранную точку, отведите инструмент назад. Смотрите на точку! Представьте, что вы собираетесь бросить дартс, — и когда рука выпрямится, отрывисто стегните кистью. Так вы забьете клюв ледового инструмента под нужным углом, что значительно увеличит ваши шансы закрепиться с первой попытки. Секрет хорошего замаха — в движении от плеча, для чего нужно держать это самое плечо, локоть, запястье и инструмент на одной линии. Для этого нужно слегка развернуть бедро в направлении замаха;

– зарубание: как только инструмент придет в контакт со льдом, вы тут же услышите, увидите и почувствуете, насколько надежно это сцепление. В идеале клюв войдет в лед с характерным звуком, а его рукоять завибрирует как древко стрелы, попавшей в цель. Если зарубание неудачное, следует освободить инструмент (расшатывать инструмент следует по вертикали, чтобы не сломать клюв) и повторить описанные выше шаги. Иногда закрепиться удастся со второй-третьей попытки, расчистив выбранное место для удара (речь об одной и той же точке) в рыхлый лед. Положитесь на здравый смысл — если вы бьете по ледовой или каменной поверхности, под который пустота, сколько ни упорствовать, долбя в одну точку, ситуацию это не изменит;

– проверка закрепления: проверьте сцепление, нагрузив его половиной вашего веса; при этом будьте готовы к тому, что вы можете сорваться. Опытные альпинисты чувствуют, насколько надежно то или иное зарубание, не повисая на нем. Если вы не уверены в данной точке опоры, или у вас мало опыта в использовании инструментов, не будет лишним нагружать каждое закрепление, особенно, если вы идете первым;

– забыть и двигаться дальше: убедившись в надежности закрепления, забудьте о нем и сконцентрируйтесь на дальнейшем продвижении.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 26.

Учебно-тематический план

Таблица 26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта альпинизма и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Альпинизм как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Альпинизм, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий альпинизмом на организм занимающихся. Значение и место альпинизма в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития альпинизма в СССР, России и за рубежом. Международные восхождения по альпинизму. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития альпинизма в крае, городе.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта,	$\approx$ 13/20	ноябрь	Общие гигиенические и санитарные требования к занимающимся альпинизмом с учетом специфических особенностей. Общий

гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий альпинизмом, инвентарю и спортивной одежде.
Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Знакомство со специальным снаряжением альпиниста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств.

				для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение. Скалодромы, скальные тренажеры, многообразие конструкций и использования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Знакомство со специальным снаряжением альпиниста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение. Скалодромы, скальные тренажеры, многообразие конструкций и использования.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований,

				страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах и скалодромах.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: – Вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

				– Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» относятся:

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» содержащих в своем наименовании слова «класс», «ледолазание» (далее соответственно – класс, ледолазание) основаны на особенностях вида спорта «альпинизм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «альпинизм»,

по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «альпинизм» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «альпинизм» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие скалодрома;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица) 27,28
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица) 29,30
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 27

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Веревка вспомогательные (репшнур)	штук	8
4.	Веревка основная страховочная динамическая	штук	8
5.	Веревка основная страховочная статическая	штук	8
6.	Жилет с отягощением	штук	8
7.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	штук	8

8.	Закладные элементы для альпинизма	комплект	4
9.	Карабин альпинистский	штук	32
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Кошки альпинистские	пар	8
12.	Крюк ледовый	штук	8
13.	Крючья скальные	комплект	4
14.	Ледовый инструмент для лазания на скорость	штук	8
15.	Ледовый инструмент для лазания на трудность	штук	8
16.	Ледоруб	штук	8
17.	Магnezия спортивная	упаковка	24
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Молоток скальный	штук	4
20.	Мостик гимнастический	штук	2
21.	Мяч баскетбольный	штук	1
22.	Мяч волейбольный	штук	1
23.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
24.	Мяч футбольный	штук	1
25.	Оттяжка с карабинами	штук	24
26.	Палка гимнастическая	штук	16
27.	Перекладина гимнастическая	штук	1
28.	Пояс утяжелительный	штук	8
29.	Ролик для спуска по веревке	штук	4
30.	Рулетка 15 м	штук	1
31.	Рулетка 30 м	штук	1
32.	Секундомер	штук	2
33.	Скакалка гимнастическая	штук	8
34.	Скалодром	комплект	1
35.	Скамейка гимнастическая	штук	6
36.	Стенка гимнастическая	штук	8
37.	Страховочная система (ленточная)	штук	16
38.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	8
39.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
40.	Устройство для спуска по веревке	штук	8
41.	Утяжелители для ног	комплект	8
42.	Утяжелители для рук	комплект	8
43.	Фонарь налобный альпинистский	штук	8
44.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
45.	Электромегафон	штук	2
46.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1

Для спортивных дисциплин класс

47.	Крюконоги	пар	8
48.	Лесенки для крюконог	пар	8
Для спортивной дисциплины ледолазание			
49.	Клювы съемные для ледового инструмента	пар	8
50.	Ледовый инструмент	пар	8

Таблица № 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершенст вования спортивно го мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины класс											
1.	Кошки для альпинизма	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Оттяжка с карабинами	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Страховочная система (ленточная)	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
4.	Страховочная система (металлическая)	штук	на обучающегося			1	3	1	3	1	3
5.	Устройство для спуска по веревке	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Фонарь налобный альпинистский	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7.	Закладные элементы для альпинизма	штук	на обучающегося	-	-	6	2	6	2	6	2
8.	Крюконоги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Лесенки для крюконог	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Устройство для спуска по веревке (восьмерка)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Для спортивной дисциплины ледолазание

12.	Ледовый инструмент	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Клювы съемные для ледового инструмента	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Система страховочная для альпинизма	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Страховочное устройство	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
17.	Устройство для спуска по веревке	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Баул для транспортировки веревок	штук	8
2.	Ботинки для ледолазания (кошкоботы)	пар	8
3.	Ботинки для ски-альпинизма	пар	8
4.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	8
5.	Мешок для спортивной магнезии	штук	8
6.	Рюкзак (30-60 л)	штук	8
7.	Рюкзак (80-100 л)	штук	8
8.	Скальные туфли	пар	8

Таблица 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветро- влагозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки зимние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка пуховая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Подшлемник	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины класс											
8.	Мешок для	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	спортивной магнезии		обучающегося								
9.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Рюкзак 30-60 л	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Рюкзак 80-100 л	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Скальные туфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины ледолазание											
13.	Ботинки для ледолазания (кошкботы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Рюкзак 30-60 л	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Рюкзак 80-100 л	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «альпинизм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным

стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Альпинизм. Энциклопедический словарь. Под ред. Захарова П.П. М., 2006г.
2. Ануфриков М.И. Спутник альпиниста. ФиС. 1970
3. Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта. Тезисы докладов. М., Вертикаль, 2006г.
4. Балабанов И.В. Классификация маршрутов на горные вершины. М. 2013г.
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М. 1996.
6. Байковский Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды.
7. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М. 2010.
8. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья. М. 2010.
9. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М. 2003г.
10. Захаров П.П., Степаненко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. М., ФиС, 1989г.
11. Захаров П.П. Вариксоо А.П. Методические указания для инструктора альпинизма. Таллин. 1977.
12. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма. М., Вертикаль. 2008г.
13. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. М. Профиздат. 1975.
14. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. Екатеринбург. 2005г.
15. Маринов Б., Проблемы безопасности в горах. М. ФиС. 1981.
16. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Изд-во Уральского университета. 2001.

17. Психологические аспекты подготовки альпиниста. Методическое пособие. ФАР, 2013г.
18. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М., 2007г
19. Скалолазание. Примерная программа спортивной тренировки. М., 2006г.
20. Спортивное ледолазание. Примерная программа подготовки. М., 2007г
21. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма. М., 2005
22. Юхин И.В. Предлагерная подготовка альпиниста. М. ФиС. 1969.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://alpfederation.ru> - официальный сайт Федерации альпинизма России
2. <http://mountain.ru>
3. <http://risk.ru>
rusada.ru/.
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.
6. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация: альпинизм [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>.
8. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.
11. <http://skala24.ru> – сайт МБУДО «СШОР им. В.Г. Путинцева».
12. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
13. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru/>.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829925

Владелец Захаров Николай Николаевич

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026