

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от «18» ноября 2025

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



Н.Н. Захаров

Приказ № 100  
от «18» ноября 2025

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

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы:

НП-3 года

УТ-5 лет

ССМ-не ограничивается

ВСМ-не ограничивается

**Составители:**

Двойнова Анна Александровна, заместитель директора по спортивной подготовке  
МБУДО «СШОР им. В.Г. Путинцева»

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

Красноярск, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	5
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	6
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	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	28
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	28
3.2. Оценка результатов освоения Программы	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ</b>	43
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
4.2. Учебно-тематический план	58
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	68
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	69
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы	73
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	74

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 659 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «скалолазание», утвержденной приказом Минспорта России 06.12.2022 № 1141, 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 (ред. от 31.07.2025 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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

Скалолазание – это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов XX века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9B+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Соревнования могут проводиться как на скалодромах, так и на естественных скалах. Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- лазание на трудность – индивидуальное лазание, либо «дуэль»;
- лазание на скорость – индивидуальное лазание, либо парная гонка;
- боулдеринг – серия коротких сложных трасс (проблем);
- двоеборье.

Соревнования в лазании на скорость проводятся с верхней страховкой, в режиме индивидуального лазания или парной гонки. Соревновательные трассы парной гонки могут быть идентичными («эталонными») или отличаться друг от друга (классический формат). Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложнокоординационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг – прохождение серии коротких мощных трасс, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Сложность – это одна из основных целей боулдеринга, поэтому здесь используют свою систему оценки маршрутов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать нестандартные движения.

Двоеборье – соревнования в двоеборье представляют собой соревнования с комплексным зачетом по результатам выступления в боулдеринге и в лазании на трудность.

Во Всероссийском реестре видов спорта скалолазание, как вид спорта имеет номер-код 0800001611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Боулдеринг	0800011811Я
Лазание на скорость	0800021611Я
Лазание на трудность	0800031811Я
Двоеборье	0800041611Я

**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)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

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 скалолазание.

## 2.2. Объем Программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 2.

### 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.

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

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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		

**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 «скалолазание»;
- 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

## Объем 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		
Контрольные	1 (ПШ)	2(ПШ)	2 (ПШ)	3 (ПШ,ПГ, ПК)	4 (ЧГ,ЧК,ПСФО,ЧСФО)	4 (ЧГ,ЧК,ЧСФО)
Основные	-	-	2 (ПГ,ПК)	3 (ЧГ,ЧК, ПСФО, )	4 (ВЮС,ПР,ВС,КР)	5 (ВС,КР,ЧР)

Сокращения представленный в таблице:

ПШ-Первенство школы, ПГ-Первенство города, ЧГ- чемпионат города, ПК-Первенство края, ЧК- чемпионат края, ПСФО-Первенство Сибирского федерального округа, ЧСФО- Чемпионат Сибирского федерального округа, ВЮС – всероссийские юношеские соревнования, ПР- Первенство России, ВС- всероссийские соревнования, КР- Кубок 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.

**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 рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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
		Наполняемость групп					
		10	10	7	7	4	3
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	4		4	6
		1.	Общая физическая подготовка	197	221	231	200
2.	Специальная физическая подготовка	47	72	112	150	197	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях			25	83	131	150
4.	Технико-тактическая подготовка	53	100	206	333	459	524
5.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
6.	Психологическая подготовка	4	9	9	9	24	40
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	7	9	9
8.	Инструкторская практика			6	8	12	15
9.	Судейская практика	3	3	6	8	20	22
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	9	11	14
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	9	12	14
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

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 (%)	55-72	45-58	33-44	26-36	18-33	17-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-25	17-26	17-32	17-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	2-11	4-14	5-14
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	15-22	23-31	32-43	40-50	40-55	40-55

5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-8	2-11	3-12	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-5	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4

## 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 мобилизующее 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 посильных 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 листов, 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 (помесячный) 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 сложнейших 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 (закры-	В течение года	Зам. директора по СП, инструкторы-методисты

		тия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках		
		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)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> -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	<b>Проведения Дня открытых дверей</b>	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 «скалолазание».

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

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

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Содержание и его форма мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информ-минутки)	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

ции)	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	
	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, информинутки)	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, информинутки)	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение терминологией скалолазания.	лекция
	Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительной, основной и заключительной части	лекция
	Практическая помощь тренеру-преподавателю в постановке трасс	практические занятия
	Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися. Умение находить ошибки и исправлять их	практические занятия
	Проведение в качестве помощника тренера-преподавателя подготовительной и заключительной части тренировочного занятия	практические занятия
Этап	Самостоятельное составление конспекта заня-	лекция

совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	тия и комплексов упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия	
	Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	практические занятия
	Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися. Умение находить ошибки и исправлять их	беседа, практические занятия
	В качестве помощника тренера-преподавателя помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и заданий	практические занятия

### План мероприятий судейской практики

Таблица 10

Этап подготовки	Название мероприятия	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всероссийские правила проведения соревнований по скалолазанию (общие положения, трудность, скорость, боулдеринг, двоеборье)	семинар
	Международные правила проведения соревнований по скалолазанию (общие положения, трудность, скорость, боулдеринг)	семинар
	Единая всероссийская спортивная классификация. Требования и условия их выполнения по виду спорта "скалолазание"	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 скалолазанию (общие положения, трудность, скорость, боулдеринг, двоеборье)	семинар
	Международные правила проведения соревнований по скалолазанию (общие положения, трудность, скорость, боулдеринг)	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 "скалолазание"	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.

## Медико-биологический контроль

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 совершенствования спортивного мастерства Этап высшего 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
	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 применения восстановительных средств

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, 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

Различают несколько видов средств восстановления:

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Определены в таблице 13.

## Педагогические средства восстановления

Таблица 13

<p>Планирование нагрузки и процесса подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соотношение нагрузок возможностям обучающихся;</li> <li>– соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;</li> <li>– рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>– планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера;</li> <li>– двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;</li> <li>– рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;</li> <li>– рациональное построение заключительных частей занятий;</li> </ul>	<p>Режим жизни спортивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– условия для тренировки;</li> <li>– условия для отдыха;</li> <li>– сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;</li> <li>– постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;</li> <li>– рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;</li> <li>– недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;</li> <li>– учет индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul>
---	---

Психологические средства восстановления определены в таблице 14.

Психологические средства восстановления необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической унетенности, 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.

## Психологические средства восстановления

Таблица 14

<p>Психорегулярные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная тренировка;</li> <li>– психорегулирующая тренировка;</li> <li>– мышечная релаксация;</li> <li>– внушение в состоянии бодрствования;</li> <li>– внушаемый сон-отдых;</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– музыка и светомузыка.</li> </ul>	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологический микроклимат в группе;</li> <li>– взаимоотношение с тренером-преподавателем и партнерами;</li> <li>– хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>– положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>– достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>
--	---

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, ультразвук;

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

### Медико-биологические средства

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. Противогипоксидные адаптогены.	Мануальная терапия Иглоотерапия Рефлексотерапия Баротерапия Цветотерапия Аэротерапия Гидротерапия Биотермотерапия Бальнеотерапия Тейпы, анестези. 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, в том числе, к 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 «скалолазание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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 «скалолазание» 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 «скалолазание»;

– 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 «скалолазание»;

- 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 выполнять 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 16-21.**

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Нормативы																				
			мальчики									девочки											
			НП-1			НП-2			НП-3			НП-1			НП-2			НП-3					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																							
1.1	Бег на 30 м	с	8,6	8,4	8,2	8,4	8	7,4	6,7	6,5	6	9,1	8,6	8,3	8,6	8,3	8,3	7,9	7,9	7,9	6,8	6,6	6,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	9	11	11	13	15	15	17	19	4	6	8	7	7	9	11	11	11	11	12	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+1	+3	+7	+3	+5	+7	+3	+5	+7	+3	+5	+7	+5	+5	+6	+7	+7	+7	+5	+6	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	110	120	130	120	125	130	130	135	145	105	115	125	115	125	125	120	125	125	115	125	135
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>																							
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1			НП-2			НП-3			НП-1			НП-2			НП-3					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2.1	Исходное положение-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с.	кол-во раз	15	16	17	15	17	19	15	18	21	15	16	17	15	17	19	15	15	19	15	18	21
2.2	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения.	с	30	35	40	30	40	50	30	45	55	25	30	35	25	35	45	25	25	45	25	40	55

2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (кол-во раз)	кол-во раз	2	3	4	3	4	5	4	5	6	2	3	4	3	4	5	4	5	6	
2.4	Исходное положение-вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины (кол-во раз)	кол-во раз										8	9	10	8	10	12	10	8	10	12
2.5	Исходное положение - стоя на полу, ноги вместе, руки в стойке. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения.	с	10,00	15,00	20,00	10,00	20,00	30,00	10,00	15,00	35,00	10,00	15,00	20,00	10,00	20,00	30,00	10,00	15,00	35,00	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (этап спортивной специализации 1 год) по виду спорта «скалолазание»**

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши			девушки		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 30 м	с	5,9	5,8	5,7	6,1	6	5,9
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	5,41	5,35	5,3	6,12	6,07	6,02
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	14	15	7	8	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+4	+5	+6	+5	+6	+7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	см	142	147	152	132	137	142
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Исходное положение-основная стойка. Сгибание ног в положении "глубокий присед", руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	кол-во раз	9	10	11	8	9	10
2.2	Исходное положение- основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	25	30	35	23	28	33
2.3	Исходное положение - лежа на спине,ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	кол-во раз	20	23	26	18	21	24
2.4	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	кол-во раз	12	13	14	8	9	10
2.5	Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)		30,00	40,00	50,00	30,00	40,00	50,00
2.6	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	60,00	70,00	80,00	60,00	70,00	80,00
2.7	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание - 12 см, длина площадки - 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	10,00	15,00	20,00	10,00	15,00	20,00

		Для спортивной дисциплины "лазание на скорость"		
2.8	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
		Для спортивных дисциплин "лазание на трудность", "боулдеринг"		
2.9	Пролезть трассу "6a флэш"	-	-	без учета времени
2.10	Пролезть трассу "6b флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап первого второго-третьего обучения  
(этап спортивной специализации 2-3 год)  
по виду спорта «скалолазание»**

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Нормативы					
			юноши			девушки		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 30 м	с	5,8	5,7	5,6	6	5,9	5,7
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	5,35	5,3	5,22	6,02	5,52	5,42
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	14	15	16	9	10	11
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+6	+7	+8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	см	147	150	155	137	142	148
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Исходное положение-основная стойка. Сгибание ног в положении "глубокий присед", руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	кол-во раз	10	12	14	9	11	13
2.2	Исходное положение- основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	27	32	36	25	28	34
2.3	Исходное положение - лежа на спине,ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища да касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	кол-во раз	22	24	27	19	22	26
2.4	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	кол-во раз	13	14	15	9	10	11
2.5	Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	40,00	50,00	60,00	40,00	50,00	60,00
2.6	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	70,00	80,00	90,00	70,00	80,00	90,00
2.7	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание - 12 см, длина площадки - 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	15,00	20,00	25,00	15,00	20,00	25,00
Для спортивной дисциплины "лазание на скорость"								
2.8	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени					

		Для спортивных дисциплин "лазание на трудность", "болдеринг"		
2.9	Пролететь трассу "6a флэш"	-	-	без учета времени
2.10	Пролететь трассу "6b флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап первого четвертого-пятого  
обучения (этап спортивной специализации 4-5 год)  
по виду спорта «скалолазание»**

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Нормативы					
			юноши			девушки		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 30 м	с	5,7	5,5	5,4	5,9	5,7	5,6
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	5,3	5,2	5	6	5,5	5,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	15	16	17	10	11	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+6	+7	+8	+7	+8	+9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	см	150	155	160	140	145	150
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Исходное положение-основная стойка. Сгибание ног в положении "глубокий присед", руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	кол-во раз	11	13	15	10	12	14
2.2	Исходное положение- основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	30	34	38	27	30	33
2.3	Исходное положение - лежа на спине,ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища да касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	кол-во раз	23	25	29	21	24	27
2.4	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	кол-во раз	14	15	16	10	11	12
2.5	Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	50,00	60,00	70,00	50,00	60,00	70,00
2.6	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	80,00	90,00	100,00	80,00	90,00	100,00
2.7	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание - 12 см, длина площадки - 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	20,00	25,00	30,00	20,00	25,00	30,00
Для спортивной дисциплины "лазание на скорость"								

2.8	Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
		Для спортивных дисциплин "лазание на трудность", "боулдеринг"		
2.9	Пролететь трассу "ба флэш"	-	-	без учета времени
2.10	Пролететь трассу "бв флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**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 «скалолазание»**

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши			девушки		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 60 м	с	8,1	7,9	7,6	9,5	9,2	8,8
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	8	7,7	7,5	9,55	9,35	9,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	37	38	40	16	18	20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+11	+12	+13	+15	+16	+17
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	см	218	220	223	183	185	189
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	52	54	44	46	48
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	кол-во раз	7	8	9	6	7	8
2.2	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	кол-во раз	15	16	17	10	11	12
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	кол-во раз	15	16	17	12	13	14
2.4	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90* руках	с	30,00	35,00	40,00	25,00	30,00	45,00
2.5	Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	20,00	23,00	27,00	15,00	18,00	22,00
2.6	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание - 12 см, длина площадки - 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	40,00	45,00	50,00	40,00	45,00	50,00
			Для спортивной дисциплины "лазание на скорость"					
2.7	Пролезть эталонную трассу	с	8,00	7,80	7,60	10,00	9,80	9,60
			Для спортивных дисциплин "лазание на трудность", "боулдеринг"					
2.8	Пролезть трассу "7а флэш"	-	-			без учета времени		

2.9	Пролететь трассу "7b флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**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 «скалолазание»**

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши			девушки		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 100 м	с	13,2	13	12,8	15,8	15,6	15,3
1.2	Бег на 2000 м	мин,с				9,45	9,2	9,0
1.3	Бег на 2000 м	мин,с	12,20	12,10	12,00			
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	43	45	47	17	19	21
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+13	+14	+15	+16	+17	+18
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	см	235	237	240	190	193	196
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	51	53	55	45	47	49
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	кол-во раз	8	9	10	7	8	9
2.2	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	кол-во раз	20	22	24	15	17	19
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	кол-во раз	18	19	21	12	14	16
2.4	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90* руках	с	45,00	50,00	55,00	45,00	50,00	55,00
Для спортивной дисциплины "лазание на скорость"								
2.5	Пролезть эталонную трассу	с	6,8	6,6	6,4	8,3	8,1	7,9
Для спортивных дисциплин "лазание на трудность", "боулдеринг"								
2.6	Пролезть трассу "7b флэш"	-	-			без учета времени		
2.7	Пролезть трассу "7с флэш"	-	без учета времени			-		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1	Спортивный разряд "мастер спорта России"							

## **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 СКАЛОЛАЗАНИЕ

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных 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.

Сенситивные периоды — это периоды в жизни человека, особенно у ребенка, когда его мозг наиболее восприимчив к развитию определенных навыков, свойств и видов поведения. В это время освоение чего-то нового происходит легко, с удовольствием и без усилий. Эти периоды проходят безвозвратно, поэтому знания о них помогают создать благоприятную среду для развития.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 22

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 23

Содержание ОФП (ед. измерения в часах)	Этапы подготовки								
	НП		УТ (СС)					ССМ	ВСМ
	1	2,3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Упражнения на развитие быстроты	39	44	46	46	53	53	53	52	57
Упражнения на развитие гибкости	38	43	45	45	26	26	26	25	35

Упражнения на развитие координации	36	40	42	42	26	26	26	25	35
Упражнения на развитие силы	34	36	38	38	53	53	53	53	55
Упражнения на развитие общей выносливости	50	58	60	60	42	42	42	42	43
<b>Всего часов</b>	<b>197</b>	<b>221</b>	<b>231</b>	<b>231</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>197</b>	<b>225</b>

### **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-преподавателя:

– в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал тренера-преподавателя (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание;

– стоя, по ожидаемому сигналу тренера-преподавателя 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 скалолаза 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 скалолаз 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 5x5 см до 15x15 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 скалодруму, 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 по-

следовательности, 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 вися и висеть до отказа.

Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания).

– быстрые подтягивания выполняются по одному (каждое подтягивание начинается с вися 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);

- братья одной рукой в щипок за косяк двери (если турник висит 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 партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

#### **Упражнения для сгибателей ног:**

- лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голенисто, 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 колени и назад, сгибая ногу в колени 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 брусках;
- 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 учебно-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 скалолазании.

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

### Содержание раздела специальная физическая подготовка (СФП)

Таблица 24

Содержание СФП (ед. измерения в часах)	Этапы подготовки								
	НП		УТ (СС)					ССМ	ВСМ
	1	2,3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Развитие силовых способностей	27	40	66	66	76	76	76	101	110
Развитие специальной выносливости	20	31	46	46	74	74	74	96	115
<b>Всего часов</b>	<b>47</b>	<b>71</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>197</b>	<b>225</b>

#### 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 и перекладине:

- 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;
- перекувытки в подтягивании «крокодильчик»;
- 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-преподаватель 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 25

Содержание ТП (ед. измерения в часах)	Этапы подготовки								
	НП		УТ (СС)					ССМ	ВСМ
	1	2,3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Технические приемы	19	40	78	78	80	80	80	125	115
Техника лазания на трудность	14	26	56	56	117	117	117	149	182
Техника лазания на скорость	14	26	56	56	117	117	117	149	182
Тактика лазания на скорость	2	2	5	5	6	6	6	12	15
Тактика лазания на трудность	2	3	6	6	7	7	7	12	15
Тактика лазания боулдеринг	2	3	5	5	6	6	6	12	15
<b>Всего часов</b>	<b>53</b>	<b>100</b>	<b>206</b>	<b>206</b>	<b>333</b>	<b>333</b>	<b>333</b>	<b>459</b>	<b>524</b>

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

## Основные технические приемы

Таблица 26

№ п/п	Технические приемы	Этапы подготовки			
		НП	УТ(СС)	СС	ВСМ
<b>1</b>	<b>Работа ног:</b>				
	- 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 пяткой ("третья рука")				+
	- обратный хват носком				+
<b>2</b>	<b>Работа рук:</b>				
	- активный хват	+	+	+	+
	- пассивный хват	+	+	+	+
	- закрытый хват (замок)	+	+	+	+
	- открытый хват	+	+	+	+
	- хват снизу (подхват)		+	+	+
	- хват сбоку (откидка)		+	+	+
	- щипок			+	+
	- хват одним или двумя пальцами				+
<b>3</b>	<b>Технические приемы лазания в зависимости от рельефа:</b>				
3.1	<b>Плиты (плоское лазание)</b>				
	- 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	<b>Углы</b>				
	- 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	<b>Контрфорсы (внешние углы)</b>				
	- откидки				+
	- подворот колена				+
	- разнообразные хваты руками				+
	- точная постановка ног				+
3.4	<b>Траверсы</b>				

	- скрестные перехваты руками	+	+	+	+
	- скрестные шаги	+	+	+	+
	- приставные шаги	+	+	+	+

### **Упражнения, прививающие 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 дышать, 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 трудность – 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.

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях. Тактика в скалолазании – 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 скалолаза происходит параллельно с приобретением соревновательного опыта, усвоением технических приемов и формированием рациональных двигательных навыков. Для развития тактического мышления тренер-преподаватель 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 скалолаз 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 лазания боулдеринг:**

- умение «читать» порядок движений трассы;
- распределение энергоресурсов организма на соревновательный этап (серию боулдерингов);
- разучивание отдельных движений боулдеринга;
- прохождение серии трасс с различными интервалами времени отдыха.

**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 25.

**Программный материал по теоретической подготовке**

Таблица 27

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	≈ 120/180		

<p><b>одного года обучения:</b></p>			
<p>История возникновения вида спорта скалолазания и его развитие</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-скалолазов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в крае, городе.</p>
<p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>октябрь</p>	<p>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.</p>
<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Общие гигиенические и санитарные требования к занимающимся скалолазанием с учетом специфических особенностей. Общий 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 скалолазанием, инвентарю и</p>

				спортивной одежде.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 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	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 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	≈ 14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Знакомство со специальным снаряжением скалолаза.

				<p>Гигиенические требования к одежде занимающихся.</p> <p>Особенности подбора обуви.</p> <p>Особенности подбора страховочной системы.</p> <p>Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.</p> <p>Скалодромы, скальные тренажеры, многообразие конструкций и использования.</p>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	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	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

культуры			Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 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 скалолаза. 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 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/неотренированность	≈ 200	октябрь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p> <p>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.</p>

	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	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>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.</p> <p>Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.</p> <p>Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.</li> <li>– Комплексные средства – все-</li> </ul>	

				возможные 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.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эсте-	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического

	тическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	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

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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</p>
--	---	--	--

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта:

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» основаны на особенностях вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «скалолазание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.3. 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 «скалолазание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скалолазание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.4. 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 «скалолазание».

## **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 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)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица) 26,27;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица) 28;
- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 28

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Баланс-борд	штук	на скалодром	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	на скалодром	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
5.	Жилет с отягощением	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
6.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров	штук	на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома	8
7.	Рельефы для скалолазания	штук	на 10 м <sup>2</sup> площади скалодрома	4
8.	Кампус-борд	комплект	на скалодром	1
9.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	на скалодром	4
10.	Коврик гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	12
11.	Лестница алюминиевая (до 5 м)	штук	на 10 м ширины скалодрома	1
12.	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
13.	Маты амортизационного покрытия	комплект	на скалодром	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
15.	Гидравлический подъемник	штук	на скалодром выше 8 м (при наличии)	1
16.	Оттяжка с карабинами	штук	на 2 м <sup>2</sup> скалодрома	1
17.	Гурник навесной или стационарный	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4

18.	Пояс утяжелительный	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
19.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
20.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
21.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов	комплект	на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома	8
22.	Шуруповерт электрический	штук	на скалодром	1
23.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	на скалодром	5
24.	Автоматическое страховочное устройство	штук	на скалодром (при наличии эталонных скоростных трасс)	1
<b>Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>				
25.	Система хронометража для скорости	комплект	на две трассы скалодрома	1
26.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	на скалодром	1

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Сокращения используемое в таблице:

Место проведения учебно-тренировочного занятия – скалодром, или спортивный зал, или тренажерный зал.

Таблица 29

Спортивный инвентарь, передаваемый 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.	Баул для транспортировки веревок (сумка для веревки)	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	0,5	3	0,5	2
2.	Веревка страховочная (динамика) 60 м	штук	на обучающегося	-	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Карабин с муфтой	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
4.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	8	1
5.	Мешок для магнезии спортивной	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	2
6.	Система страховочная	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
8.	Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	1	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Туфли скальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### 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 «скалолазание», 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), 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. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта(альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) - М.: ТОО «Вилард», 1996. – 80 с.
2. Гусак И.В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность // I Всероссийский образовательный семинар по скалолазанию. Доклад. –М.: ФСР, 2010 – 34 с.
3. Дестивель К. Подготовка скалолазов - Екатеринбург: УПИ, 1991. – 57 с.
4. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие. / А.В. Лебедихин - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 130 с.
5. Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение: монография / В.П. Примеров, Г. Кёстермейер. – Екатеринбург, 2010 – 109 с.
6. Новикова Т.Н. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т, 2000. – 20 с.
7. Пахомова А.В. Скалолазание: учебное пособие. – М., 2005. – 156 с.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза: монография / А.Е. Пиратинский.— М.: ФиС, 1987. — 234 с.
9. Особенности проведения мероприятий по спортивному скалолазанию / Под редакцией Ю.И. Скурлатова - Свердловск: УПИ, 1988. – 96 с.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под редакцией А.Е. Пиратинского. — М.: ФСР, 2002 – 56 с.
11. Федотенкова Т.П. Юные скалолазы. [Текст] / Т.П. Федотенкова, А.Г. Федотенкова, С.Г. Чистякова - М.: ФСР, 2003 - 68 с.
12. Шеррер Ф. Физическая подготовка скалолаза. Пер. с фр. - Екатеринбург: УПИ, 1991. - 132 с.88
- 13.Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
14. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт,1978. – 70 с.
15. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001– 81 с.
16. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса - М.:Просвещение, 1982. - 192 с.
17. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горныхнеолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль; Анита-пресс, 2005. – 256 с.
18. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177с.
19. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критериифизической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

20. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991–288 с.
21. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
22. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
23. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
24. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
25. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
26. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
27. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.89
28. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
29. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
30. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Шаг, 1993 – 144 с.
31. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
32. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
34. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
35. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет. спорт, 2009 – 199 с.
36. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-10 лет.: Магистерская диссертация. / В.П. Колчанова — Санкт-Петербург: АФКим. П.Ф.Лесгафта, 2001 - 98 с.
37. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 367с.
38. Мартынов А.С. Безопасность и надёжность в альпинизме - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 118 с.
39. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
40. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
41. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 –863 с.90
42. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.:Советский спорт, 2005 – 807 с.

43. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006– 278 с.

44. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Совет. спорт, 2005(ПИК ВИНТИ). – 229 с.

45. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль ТВ; ТВТ Дивизион, 2014. – 292 с.

46. Тристан В.Г. Спортивная антропология и морфология: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.Н. Глухих. - Омск: СибГАФК, 2000. – 112 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Официальный интернет-сайт Федерации скалолазания России (ФСР) [электронный ресурс] <https://rusclimbing.ru/>.

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.

4. Официальный интернет-сайт Международной федерации скалолазания (IFCS) [электронный ресурс] [https://www.ifsc-climbing.org /](https://www.ifsc-climbing.org/).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.r/>.

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.

9.. Единая Всероссийская спортивная классификация: скалолазание [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>.

10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaru-p/>.

11. <http://skala24.ru> – сайт МБУДО «СШОР им. В.Г. Путинцева».

12. Скалолазание / Т.П. Федотенкова. – URL:

[http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history\\_scal/history.shtml](http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml)

13. Рак О.С. Тренировка скалолаза на этапе начального обучения. / О.С. Рак.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829925

Владелец Захаров Николай Николаевич

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026