

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Протокол № 2  
от «17» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
от «17» 05 2023 года № 42  
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Т.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «скалолазание»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 02 ноября 2022 года № 904)*

Разработчик:  
Тимофеев Михаил Юрьевич, инструктор-методист ФСО  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:  
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ  
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

## Содержание

| Наименование раздела  | Стр. |
|---|------|
| <b>1. Общие положения</b>   | 4    |
| 1.1. Характеристика вида спорта скалолазание и его отличительные особенности  | 5    |
| 1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса   | 6    |
| <b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>   | 7    |
| 2.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки  | 7    |
| 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» | 9    |
| 2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки   | 10   |
| 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности   | 11   |
| 2.5. Режимы учебно-тренировочной работы   | 12   |
| 2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки   | 13   |
| 2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий  | 14   |
| 2.8. Планы инструкторской и судейской практики  | 17   |
| 2.9. Планы антидопинговых мероприятий   | 18   |
| 2.10. Планы применения восстановительных средств  | 19   |
| 2.11. Годовой учебно-тренировочный план   | 21   |
| 2.12. Календарный план воспитательной работы  | 24   |
| <b>3. Система контроля.</b>   | 26   |
| 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта скалолазание                                 | 26   |
| 3.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 28   |
| 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку  | 36   |
| 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих   | 37   |

|  |           |
|--|-----------|
| спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения   |           |
| 3.5. Методические указания по организации тестирования.  | 38        |
| <b>4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>   | <b>39</b> |
| 4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований | 39        |
| 4.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки  | 43        |
| 4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов   | 53        |
| 4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения  | 54        |
| 4.5. Учебно-тематический план.   | 59        |
| <b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание»</b>   | <b>65</b> |
| <b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>   | <b>65</b> |
| 6.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.  | 65        |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы.  | 70        |
| <b>7. Перечень информационного обеспечения</b>   | <b>71</b> |

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

И.П. – исходное положение

НП – этап начальной подготовки

УТЭ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

УМО – углубленный медицинский осмотр

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (утвержден приказом Министерством спорта России от 02.11.2022. № 904), При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке лиц проходящих дополнительную образовательную программу спортивную подготовку (далее по тексту – обучающихся), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель реализации Программы - обеспечение выполнения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» определяются в Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, учебно-тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные

средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта скалолазание.

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время - самостоятельный вид спорта.

Соревнования по скалолазанию проводятся по современным международным правилам и предполагают проведение соревнований по дисциплинам: лазание на трудность; лазание на скорость; боулдеринг и многоборье.

Международные соревнования по спортивному скалолазанию (Чемпионаты мира, Кубок мира) проводятся под эгидой Международной федерации спортивного скалолазания.

3 августа 2016 года спортивное скалолазание было включено Международным олимпийским комитетом в олимпийскую программу летней олимпиады 2020.

Скалолазание относится к группе видов спорта, реализуемых в природной среде. Учебно-тренировочный процесс может проводиться как на закрытых скалодромах, так и на естественном рельефе.

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость.

Вид спорта скалолазание включает в себя следующие основные спортивные дисциплины: боулдеринг, лазание на скорость, лазание на трудность, многоборье (таблица № 1).

Таблица № 1

#### **Основные спортивные дисциплины вида спорта скалолазание (номер-код – 0800001611Я)**

| Дисциплины           | Номер-код   |
|----------------------|-------------|
| Боулдеринг           | 0800011811Я |
| Лазание на скорость  | 0800021611Я |
| Лазание на трудность | 0800031811Я |
| Двоеборье            | 0800041611Я |

- боулдеринг — это вид скалолазания, где спортсмены соревнуются, преодолевая серию коротких (5-8 перехватов) предельно сложных трасс. Внизу трасс подкладывают маты, которые служат страховкой при падении;

- лазание на скорость — индивидуальное лазание или парная гонка на время, где цель — подняться до конца трассы за минимальное время. При этом используют верхнюю страховку;

- лазание на трудность, целью которого является долезть до специальной отметки на трассе, называемой топом. Спортсменам дают небольшое количество времени (как правило, 5 минут) на просмотр трассы, во время которого спортсмены продумывают каждый свой ход, как в шахматной партии, после чего они по очереди пытаются пролезть трассу. Участнику дают одну попытку. Как правило, есть ограничение по времени (4-15 минут). Используют верхнюю или нижнюю страховку. Участников ранжируют в зависимости от достигнутой высоты или времени прохождения;

- двоеборье в скалолазании — это соревнования спортсменов-скалолазов сразу по нескольким дисциплинам, в 2021 году в двоеборье входит лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг.

Программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки.

## **1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по скалолазанию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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 может осуществляться 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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы контрольно-переводных испытаний.

По результатам сдачи нормативов контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающегося на следующий год подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1 Структура системы обучение по многолетней дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней дополнительной образовательной программы спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *система отбора и спортивной ориентации* — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) мальчиков и девочек, юношей и девушек к виду спорта скололазание. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и

непрерывным ростом спортивных результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

- *учебно-тренировочный процесс* обеспечивает эффективность функционирования соревновательной деятельности, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки.

Учебно-тренировочная деятельность является основой спортивной подготовки, определяет ее характер и содержание, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В учебно-тренировочной деятельности спортсмены совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание обучающихся и уровень их интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающиеся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной спортивной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся ;

- *система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов*: кадровое, научно-методическое, информационное, медико-биологическое, материально-техническое и финансирование обеспечение, организационно-управленческие факторы и факторы внешней среды.

Каждый компонент системы образовательной программы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития, в целом же обеспечивая эффективность всей системы спортивной подготовки.



**2.2. Продолжительность этапов обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этапе начальной подготовки* зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по скалолазанию и успешно сдать нормативы по общей физической подготовки.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (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                             |

### 2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

| Виды подготовки                        | 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 |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)        | 61                                 | 48         | 34  | 24             | 17  | 17                                  |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 16                                 | 18         | 20  | 18             | 18  | 18                                  |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | -                                  | -          | 3   | 10             | 12  | 12                                  |

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Технико-тактическая подготовка (%)  | 17 | 26 | 34 | 40 | 43 | 43 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Инструкторская и судейская практика (%)   | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

#### 2.4. Объем соревновательной деятельности

| Виды 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                                  | 2          | 3   | 4              | 5   | 5                                   |
| Основные          | -                                  |            | 2   | 3              | 4   | 5                                   |

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. 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 главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «скалолазание»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности учитывается за период с 01 сентября предшествующего года по 31 августа текущего учебно-тренировочного года.

## **2.5. Режимы учебно-тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта скалолазание определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта

скалолазание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы объема учебно-тренировочной работы по виду спорта скалолазание представлены в таблице № 4.

Таблица №4

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-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          | 16   | 18             | 20  | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 832  | 936            | 1040  | 1248                                |

## 2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

*Нагрузка* — это величина воздействия физических упражнений на организм обучающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под *объемом* понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в

количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

*Интенсивность* — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в скалолазании от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специально волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице № 4 предоставлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта скалолазание на разных этапах спортивной подготовки.

## **2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся

составной частью (продолжением) спортивной подготовки, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 5).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий приведенной в таблице №5.

Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения.

Таблица № 5

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                                     |
|-------|---|---|---|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки   | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| 2.    | Специальные учебно-тренировочные мероприятия  |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.  | Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия  | -   | -   | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -   | До 3 дней, 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 дней  |   | До 60 дней                          |



## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к проведению занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией скалолазания и применять её на занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младшей группе под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими спортсменами по совершенствованию техники;
- уметь руководить командой на соревнованиях;
- оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий;
- уметь самостоятельно составить план тренировки.
- вести дневник самоконтроля.
- проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

Уметь составить положение для проведения соревнований.

Уметь вести протоколы игры и соревнований.

Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

Судейство соревнований: в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

Участие в судействе официальных городских, областных, зональных соревнований в роли помощника судьи.

1. Участие в судействе официальных городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря.

2.Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Обучающийся должен получить звание «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участники семинара сдают зачёт или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

## 2.9. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на соревнованиях.

Мероприятия антидопинговой программы в проводятся среди обучающихся всех групп и преследует следующие цели:

-информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обеспечение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 6 указан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 6

План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Название мероприятия  | Срок проведения      | Ответственный                                |
|-------|---|----------------------|--|
| 1     | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся | октябрь              | Руководитель                                 |
| 2     | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте       | ноябрь               | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3     | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся   | перед соревнованиями | Тренер-преподаватель в группе                |
| 4     | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил   | по факту             | Руководитель                                 |

## 2.10. Планы применения восстановительных средств

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

**Психологические средства.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающимся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весение-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой, Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и про ведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Тренировочные группы.** С ростом учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, Т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (чис, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

**Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

### **2.11. Годовой учебно-тренировочный план**

К 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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 может осуществляться 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.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в учебно-тренировочном плане, в таблице № 7.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Учебно-тренировочных занятий по виду спорта скалолазание из расчета на 52 недели (час)**

| №<br>п/п                            | Разделы подготовки  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ          |            |            |            |                              |            |                                |            |                 |            |                 |            |
|-------------------------------------|---|---------------------------|------------|------------|------------|------------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|
|                                     |   | НП                        |            |            |            | Т(СС)                        |            |                                |            | ССМ             |            | ВСМ             |            |
|                                     |   | этап начальной подготовки |            |            |            | этап начальной специализации |            | этап углубленной специализации |            |                 |            |                 |            |
|                                     |   | До года                   |            | Свыше года |            | До 3 лет                     |            | свыше 3 лет                    |            | Без ограничений |            | Без ограничений |            |
|                                     |   | (час)                     | (%)        | (час)      | (%)        | (час)                        | (%)        | (час)                          | (%)        | (час)           | (%)        | (час)           | (%)        |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка (%)   | 190                       | 61         | 200        | 48         | 283                          | 34         | 225                            | 24         | 177             | 17         | 212             | 17         |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка (%)   | 51                        | 16         | 75         | 18         | 166                          | 20         | 168                            | 18         | 187             | 18         | 225             | 18         |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях (№)  | -                         | -          | -          | -          | 25                           | 3          | 94                             | 10         | 125             | 12         | 150             | 12         |
| 4.                                  | Технико-тактическая подготовка (%)  | 53                        | 17         | 108        | 26         | 283                          | 34         | 374                            | 40         | 447             | 43         | 537             | 43         |
| 5.                                  | Теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 6                         | 2          | 12         | 3          | 33                           | 4          | 37                             | 4          | 42              | 4          | 50              | 4          |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (%)   | 6                         | 2          | 9          | 2          | 25                           | 3          | 19                             | 2          | 31              | 3          | 37              | 3          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 6                         | 2          | 12         | 3          | 17                           | 2          | 19                             | 2          | 31              | 3          | 37              | 3          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>                | <b>100</b> | <b>416</b> | <b>100</b> | <b>832</b>                   | <b>100</b> | <b>936</b>                     | <b>100</b> | <b>1040</b>     | <b>100</b> | <b>1248</b>     | <b>100</b> |
| 8. Количество часов в неделю        |   | 6                         |            | 8          |            | 16                           |            | 18                             |            | 20              |            | 24              |            |

## 2.12. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>  | В течение года   |



|           |   |  |                |
|-----------|---|--|----------------|
|           |   | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.  |                |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2.      | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| <b>4.</b> | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1.      | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

### 3. Система контроля

Система спортивного контроля и отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта скалолазание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

#### **3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта скалолазание**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по танцевальному спорту представлены в таблице № 10.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**3.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатами реализации Программы являются:

а) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта скалолазание;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «скалолазание»;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоритических знаний о виде спорта «скалолазание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к

соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнения плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «скалолазание»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнения плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 8 -11.

- нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «скалолазание» (таблица № 8);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание» (таблица № 9);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание» (таблица № 10);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание» (таблица № 11).

Таблица № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание» (норматив до одного года обучения)**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до одного года обучения |         |
|---|--|-------------------|----------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                         | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                                  |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                         |         |
|   |  |                   | 6,9                              | 7,1     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                         |         |
|   |  |                   | 7                                | 4       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                         |         |
|   |  |                   | +1                               | +3      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                         |         |
|   |  |                   | 110                              | 105     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                                  |         |
| 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 | количество раз    | не менее                         |         |
|   |  |                   | 15                               | 15      |

|      |  |                |          |      |
|------|--|----------------|----------|------|
| 2.2. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения  | с              | не менее |      |
|      |  |                | 30,0     | 30,0 |
| 2.3. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые  | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 2        | 2    |
| 2.4. | Исходное положение-стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения | с              | не менее |      |
|      |  |                | 10       | 10   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание» (норматив свыше одного года обучения)**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив свыше одного года обучения |         |
|---|--|-------------------|-------------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                            | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                                     |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                            |         |
|   |  |                   | 6,7                                 | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                            |         |
|   |  |                   | 10                                  | 6       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                            |         |
|   |  |                   | +3                                  | +5      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                            |         |
|   |  |                   | 120                                 | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                                     |         |
| 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 | количество раз    | не менее                            |         |
|   |  |                   | 15                                  | 15      |
| 2.2.  | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения  | с                 | не менее                            |         |
|   |  |                   | 25,0                                | 25,0    |
| 2.3.  | Исходное положение-вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание  | количество раз    | не менее                            |         |
|   |  |                   | 8                                   | 8       |

|      |  |   |          |    |
|------|--|---|----------|----|
|      | рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины   |   |          |    |
| 2.4. | Исходное положение-стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения | с | не менее |    |
|      |  |   | 10       | 10 |

Таблица № 9

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м  | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | 5,50     | 6,20    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 13       | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее |         |
|   |  |                   | +4       | +5      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 9,8      | 10,0    |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 140      | 130     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки                              |  |                   |          |         |
| 2.1.  | Исходное положение-основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 9        | 8       |
| 2.2.  | Исходное положение-основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.                                      | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 25       | 23      |



|   |  |                |   |                   |
|---|--|----------------|---|-------------------|
| 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 | количество раз | не менее  |                   |
|   |  |                | 20  | 18                |
| 2.4.                                      | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые  | количество раз | не менее  |                   |
|   |  |                | 12  | 8                 |
| 2.5.                                      | Исходное положение-упор лежа на предплечьях (фиксация положения)   | с              | не менее  |                   |
|   |  |                | 30,0  | 30,0              |
| 2.6.                                      | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)   | с              | не менее  |                   |
|   |  |                | 60  | 60                |
| 2.7.                                      | Исходное положение-стойка на качающейся опоре (основанте 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)   | с              | не менее  |                   |
|   |  |                | 10  | 10                |
| 2.8.                                      | Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами   | -              | без учета времени   |                   |
| 2.9.                                      | Пролезть трассу «ба флеш»  | -              | -   | без учета времени |
| 2.10.                                     | Пролезть трассу «бв флеш»  | -              | без учета времени   | -                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |  |                |   |                   |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   |                | Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                   |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  |                | Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                   |

Таблица № 10

**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»**

| № п/п                                    | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|-------------|-------------------|----------|---------|
|  |             |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |             |                   |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м | с                 | не более |         |
|  |             |                   | 8,2      | 9,6     |

|  |   |                |          |                   |
|--|---|----------------|----------|-------------------|
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |                   |
|  |   |                | 8,10     | 10,00             |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз | не менее |                   |
|  |   |                | 36       | 15                |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее |                   |
|  |   |                | +11      | +15               |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |                   |
|  |   |                | 8,8      | 9,0               |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |                   |
|  |   |                | 200      | 170               |
| 1.7.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз | не менее |                   |
|  |   |                | 49       | 43                |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                |          |                   |
| 2.1.   | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с                        | количество раз | не менее |                   |
|  |   |                | 7        | 6                 |
| 2.2.   | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                                | количество раз | не менее |                   |
|  |   |                | 22       | 17                |
| 2.3.   | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины      | количество раз | не менее |                   |
|  |   |                | 20       | 18                |
| 2.4.   | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках   | с              | не менее |                   |
|  |   |                | 45,0     | 40,0              |
| 2.5.   | Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения   | с              | не менее |                   |
|  |   |                | 20,0     | 15,0              |
| 2.6.   | Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения | с              | не менее |                   |
|  |   |                | 40,0     |                   |
| 2.7.   | Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами   | с              | не менее |                   |
|  |   |                | 8,0      | 10,0              |
| 2.8.   | Пролететь трассу «7а флеш»  | -              | -        | без учета времени |

|                                    |   |   |                   |   |
|------------------------------------|---|---|-------------------|---|
| 2.9.                               | Пролететь трассу «7b флеш»                    | - | без учета времени | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |   |                   |   |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат и мастера спорта» |   |                   |   |

Таблица № 11

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 100 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 13,4     | 16,0    |
| 1.2.   | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более |         |
|  |  |                      | -        | 9,50    |
| 1.3.   | Бег на 3000 м  | мин, с               | не более |         |
|  |  |                      | 12,40    | -       |
| 1.4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |  |                      | 42       | 16      |
| 1.5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | +13      | +16     |
| 1.6.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,2      | 8,4     |
| 1.7.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 220      | 190     |
| 1.8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |  |                      | 50       | 44      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                      |          |         |
| 2.1.   | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |  |                      | 8        | 7       |

|   |   |                |                   |                   |
|---|---|----------------|-------------------|-------------------|
| 2.2.                                      | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                            | количество раз | не менее          |                   |
|   |   |                | 24                | 19                |
| 2.3.                                      | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины. | количество раз | не менее          |                   |
|   |   |                | 24                | 10                |
| 2.4.                                      | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках   | с              | не менее          |                   |
|   |   |                | 60,0              |                   |
| 2.5.                                      | Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами   | с              | не более          |                   |
|   |   |                | 6,8               | 8,3               |
| 2.6.                                      | Пролететь трассу «7b флеш»  | -              | -                 | без учета времени |
| 2.7.                                      | Пролететь трассу «7с флеш»  | -              | без учета времени | -                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |                   |                   |
| 3.1.                                      | Спортивное звание «мастер спорта России»  |                |                   |                   |

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

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

Контроль выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа (года) подготовки.

Переводные испытания являются едиными нормативами и требованиями перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап (год) подготовки по программам спортивной подготовки по видам спорта и проводятся с целью:

- оценки выполнения требований к результатам реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценки выполнения требований к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой спортивной подготовки;

- оценки соответствия спортивного разряда (звания) этапу спортивной подготовки.

- оценки соответствия технической подготовленности обучающегося этапу (году) спортивной подготовки.

Итоговые испытания являются едиными нормативами и требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки.

Переводные испытания проводятся 1 раз в год. Итоговые испытания проводятся по окончании программы спортивной подготовки. Проведение итоговых (переводных) испытаний проводит тренер-преподаватель по виду спорта. К проведению испытаний могут привлекаться инструкторы-методисты, врач, другие специалисты, участвующие в спортивной подготовке.

Сроки проведения переводных (итоговых) испытаний утверждаются приказом директора ежегодно. Переводные (итоговые) испытания проводятся по месту проведения учебно-тренировочных занятий.

#### **3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоритической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения**

Качество подготовки спортсменов находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и достоверности информации, получаемой посредством измерения, наблюдений и оценок. Оценка уровня общей физической, специальной физической технической и тактической подготовки, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся осуществляется на основании комплекса контрольных испытаний и контрольно- переводных нормативов. Результаты выполнения контрольных упражнений дают основание для перевода обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

*Бег 30 м., 60м., 100 м.* - испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток

учитывается лучший результат. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

*Подъем туловища лежа на спине* ноги согнуты под  $90^\circ$ , руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 1 минуту.

*Челночный бег 3x10 м.* - тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

*Бег 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м.* - проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)*- количество раз.

*Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*- не менее указанных см.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в Учреждении.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 8 -11.

### **3.5. Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;

- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Целью учебно-тренировочных занятий является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного обучающегося уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание учебно-тренировочного занятия входят различные стороны подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая и психологическая. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе учебно-тренировочного занятия решаются следующие основные задачи:

- освоение спортивной техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач учебно-тренировочного занятия выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

*Тренированность* характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым учебно-тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических упражнений и способствует повышению работоспособности обучающихся.

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации обучающегося и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность обучающихся, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретает вследствие выполнения конкретного вида деятельности в виде спорта скалолазание.

Общая тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма обучающегося и укрепляющих его здоровье.

*Подготовленность* – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств), спортивно-технической подготовки (уровня совершенствования навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления), психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

*Спортивная форма* – это высшая степень подготовленности обучающихся, характеризующаяся их способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие,



способствующие освоению формы спортивной техники и тактики, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (выносливости и др.).

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия обучающихся возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике, избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренеры-преподаватели должны уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей и элементов комбинаций. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства учебно-тренировочного занятия должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже имеющиеся сильные стороны обучающихся, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие спортивно-технические и тактические действия или физические качества.

Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий необходимо:

- знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач;
- определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Влияние физических качеств на результативность представлена в таблице №12

Таблица №12

### Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния для спортивных дисциплин |                     |            |            |
|---------------------|--|---------------------|------------|------------|
|                     | лазание на трудность                     | лазание на скорость | боулдеринг | многоборье |
| Быстрота            | 1  | 3                   | 2          | 3          |
| Сила                | 3  | 2                   | 3          | 3          |
| Выносливость        | 3  | 1                   | 3          | 3          |
| Координация         | 3  | 3                   | 3          | 3          |
| Гибкость            | 3  | 3                   | 3          | 3          |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта скалолазание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### ***Общие требования техники безопасности.***

*Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.*

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях скалолазанием, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, обучающийся должен прекратить заниматься и сообщить о данной проблеме тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель немедленно должен оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***Требования безопасности по окончании занятий обучающийся должен:***

1. под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2. организованно покинуть место проведения занятий;

3. снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **4.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

##### Структура учебно-тренировочного занятия.

Качество занятия по скалолазанию во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимся и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающимися, когда каждый обучающийся будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку обучающихся через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.).

Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки обучающихся: по уровню лазания и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на обучающихся среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех обучающихся.

4. Обеспечить безопасность и страховку обучающихся при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной обучающихся на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у обучающихся интереса к занятиям скалолазанием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к обучающимся учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

*В подготовительной части* сообщаются цель, задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*В основной части* решаются задачи овладения элементами техники лазания: изучается и совершенствуется техника работы ног, использования различных хватов, выполнения лазательных элементов, развиваются физические качества.

*В заключительной части* постепенно снижается нагрузка и организм обучающихся приводится в относительно спокойное состояние с помощью лазания на простых трассах. Использование игр как непосредственно на

скалодроме, так и в зале, в данной части улучшает эмоциональное состояние юных обучающихся и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

### Средства и методы тренировки

Основным средством учебно-тренировочного занятия являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят **специальные и соревновательные упражнения**);

- неспецифические (относят **общеподготовительные и специально-подготовительные** упражнения).

К **специальным** физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

*Соревновательные* упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- *общеподготовительные* упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма обучающегося: общеразвивающие, игровые упражнения;

- *специально-подготовительные* (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- *вспомогательные упражнения* (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В учебно-тренировочных занятиях применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация) и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартноинтервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по скалолазанию используются следующие методы организации обучающихся:

*Фронтальный метод.* Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося.

*Поточный метод.* Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Метод групповых занятий.* Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности обучающихся и повышения плотности занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности обучающихся). Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-

преподавателя. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения обучающимися отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач учебно-тренировочного процесса).

#### Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект учебно-тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности обучающихся, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

#### *Порядок составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия*

1) План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется для каждой

группы обучающихся в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса по виду спорта скалолазание.

2) В плане-конспекте указываются:

- средства и методы для каждой части занятия;
- дозировка упражнений;
- организационно-методические указания по их выполнению.

3) Содержание учебно-тренировочного занятия должно соответствовать условиям их проведения. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ).

4) Перечисление средств физической подготовки в плане-конспекте учебно-тренировочного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.).

5) Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.

6) При составлении плана-конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Образец плана-конспекта представлен в таблице №13

Таблица №13

### План-конспект учебно-тренировочного занятия

для обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

**Тема занятия:**

**Средство обучения (инвентарь):**

**Тип занятия:**

**Методы обучения:**

**Форма занятия:**

**Цель занятия:**

**Задачи:**

|  |                  |   |
|--|------------------|---|
| <b>ФИО тренера-преподавателя</b>                                   |                  |   |
| <b>Дата проведения учебно-тренировочного занятия по расписанию</b> |                  |   |
| <b>Направленность тренировки</b>                                   |                  |   |
| <b>Содержание</b>  | <b>Дозировка</b> | <b>Организационно-методические указания</b> |
| <b>1.Подготовительная часть (разминка)</b>                         |                  |   |
|  |                  |   |
| <b>2.Основная часть</b>  |                  |   |
|  |                  |   |
| <b>3.Заключительная часть</b>                                      |                  |   |
|  |                  |   |



## Примерный План-конспект занятия по скалолазанию «СФП для развития скоростных способностей юных скалолазов»

**Цель занятия:** развитие скоростных способностей юных скалолазов.

**Задачи:**

- развитие техники скоростного прохождения трасс;
- совершенствование технических приемов и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию;
- развитие скоростных способностей, ловкости, координации;
- воспитание упорства, трудолюбия, умения ставить и добиваться поставленных целей.

### Ход занятия.

*1. Подготовительный этап.*

1) Объяснение темы занятия. Постановка цели и задач.

2) Разминка общая (5 минут)

- легкий бег по залу (3 – 4 круга);

- бег с ускорением (1 круг);

- суставная гимнастика: махи руками/ногами, выпады вперед/в стороны, наклоны вперед/ в стороны, выпрыгивания, быстрые отжимания.

2) Разминка специальная (5 минут)

- лазание траверса;

- лазание короткой сложной трассы – хитрушки.

*2. Основной этап*

- развитие техники скоростного лазания

- предстартовая подготовка к соревнованиям

1) упражнения на реакцию (5 минут) (для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию спортсмену очень важна быстрота реакции. Спортсмен перед стартом должен быть сосредоточен и готов стартовать по звуковому сигналу)

- имитация старта

\*По звуковому сигналу спортсмен делает выпрыгивание из положения низкого старта (5-6 повторов);

\*По звуковому сигналу спортсмен должен стартовать – сделать из стартового положения первое движение на следующие зацепы по трассе (5-6 повторов)

2) упражнения на развитие взрывной силы (10 минут) (Взрывная сила – это способность прилагать максимальное усилие за минимальный отрезок времени. Данные упражнения необходимы для специальной физической подготовки учащихся, используются для подготовки учащихся для успешного выступления на соревнованиях по скоростному лазанию)

\* Выпрыгивания из исходных положений до специально обозначенных зацепов вверх/вправо/влево;

\* Динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз;

\* То же, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши.

3) упражнения на развитие техники скоростного лазания (10 минут)  
(Данные упражнения с использованием соревновательного метода весьма эффективны, поскольку учащимся различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия)

\* Скоростные забеги в режиме квалификации, дисциплина – скорость;

\* Скоростные забеги в режиме финального раунда – парные гонки

### *3. Заключительный этап*

- подведение итогов занятия; создание положительного эмоционального фона занятия

1) Упражнения на растяжку. Необходимы для развития гибкости, которая помогает скалолазам выполнять различные движения на трассе с большей амплитудой действия, а также способствует уменьшению риска возникновения как-либо травм во время занятия скалолазанием.

\* растяжка мышц внутренней стороны бедра и подколенных связок («бабочка», поперечный и продольный шпагат)

\* растяжка мышц спины и ягодичной мышцы («складочка» вперед)

\* растяжка мышц плечевого пояса

2) Подведение итогов занятия.

Необходимо для акцентирования положительных моментов на занятии для каждого учащегося, у кого улучшилось выполнение как отдельных элементов скоростного лазания, так и полного прохождения скоростной трассы.

**Примерный конспект учебно-тренировочного занятия**  
**Тема: «Скоростно-силовая выносливость в учебно-тренировочной**  
**группе 5 года обучения»**  
**Ход учебно-тренировочного занятия.**

| Этапы занятия   | Упражнения<br>(содержание)   | Дозировка,<br>минуты                     | Методические<br>рекомендации   |
|---|--|--|--|
| <b>Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, 50 минут</b> |  |  |  |
| 1. Построение.  | Построение в круг  |  | 1. Объявление задач урока.<br>2. Краткий обзор по технике безопасности нахождения в зале, на страховке и скалодроме, в раздевалках (приложение 1).   |
| 2. Разминка   | - Бег, восстановление дыхания;<br>- Растяжка (перекаты с ноги на ногу, растяжка на матах в положение сидя);<br>- ОРУ (шеи, плеч, локтей, кистей, пальцев, туловища, коленей, голеностопа); | 10 мин.<br>5 мин.<br>15раз<br>(10 минут) | Бег по кругу, не менее 10 мин., восстановление дыхания не менее 1 мин.<br>Разминка начинается стоя по кругу, по команде тренера-преподавателя, после назначенного ответственного, который руководит процессом проведения разминки. Следить за правильностью выполнения, осанкой. Повтор не менее 15 раз. |
| 3. Общая физическая подготовка.                                       | - Выход силой на две руки на перекладине, подъем переворотом на перекладине, сгибание рук в висе на перекладине и зацепах разнообразными хватами;  | 10 раз<br>(15 минут)                     | Начинать по команде тренера-преподавателя. Выход силой делают только мальчики. Возможен перерыв между выполнением, какого либо упражнения. Следить за правильностью выполнения и безопасностью   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 4.Специальная физическая подготовка.   | - Разминочное лазание.  | 10 минут  | выполнения данных упражнений.<br><br>По команде тренера-преподавателя.<br>Пролезание траверса.  |
| <b>Основная часть учебно-тренировочного занятия, 1 час 10 минут</b>  |   |   |   |
| <p>1. Приобретение соревновательного опыта;</p> <p>2. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости в лазание на скорость;</p> <p>3.-Воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению);</p> <p>- Морально – этическое воспитание (дисциплинированность, коллективизм и уважение к товарищу);</p> | <p>Круговая тренировка:</p> <p>- эталонная трасса №1;</p> <p>- эталонная трасса №2;</p> | <p>4 x 2<br/>(35 минут)</p> <p>4 x 2<br/>(35 минут)</p> | <p>По команде тренера-преподавателя, который отслеживает время каждого спортсмена. Следить за страховкой, правильностью выполнения старта, техники лазания, финиширования.</p> <p>Круговая тренировка: Спортсмены по очередности совершают подход. Каждый первый участник в круге, по окончании кругового подхода, становится на страховку. Каждый спортсмен совершает круговой подход дважды. Таким образом, по окончании работы на эталонной трассе №1, каждый участник совершает два двойных подъема, после чего спортсмены переходят на эталонную трассу №2, по которой осуществляется работа, аналогичная работе на эталонной трассе №1. Время отсекается спортсмену по завершению</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | <p>второго подъема. Круговое лазание позволит, в большей степени, приобрести необходимый соревновательный опыт (т.к. отслеживается время каждого спортсмена), совершенствовать технику лазания. Двойное повторение в одном подходе, способствует развитию как скоростно-силовых качеств, так и выносливости, а так же поможет в морально-этическом воспитании и психологической устойчивости.</p> |
| <b>Заключительная часть учебно-тренировочного занятия, 30 минут</b> |   |  |   |
| Общая физическая подготовка.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выход силой на две руки;</li> <li>-Подъем переворотом;</li> <li>-Сгибание рук в висе на перекладине различными хватами;</li> <li>-Упражнение на пресс (складки, бабочки) лежа на мате;</li> <li>-Приседание на одной ноге;</li> <li>-Сгибание рук в упоре лежа(на ладонях и пальцах);</li> <li>- Растяжка</li> </ul> | <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>20 раз</p> <p>По 50 раз</p> <p>3 мин.</p> | <p>Следить за правильностью и безопасностью выполнения.</p>   |
| Восстановительные мероприятия                                       | Упражнения на восстановление дыхательной системы.   | 5 мин.   | Следить за правильностью выполнения.  |

### 4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет

контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта скалолазание;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

#### **4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Психологическая подготовка юных обучающихся проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного обучающегося волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными обучающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного обучающегося и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности обучающихся различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет обучающимся повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера обучающегося, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высоконравственной личности обучающегося;

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированных обучающихся в плане их физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают их характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;



- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящих соревнованиях, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от

особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем тренерских наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

#### 4.5. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | 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 культурой 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.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 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  | ≈ 70/107         | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.   |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   |  |               |                 | Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107      | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 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             | Понятийность. 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.  |
|   | 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>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | 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.<br>Перетренированность/<br>недетренированность | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|  | Учет соревновательной деятельности,<br>самоанализ обучающегося           | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                    | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта     | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                                 | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения |

|                                     |   |               |          |   |
|-------------------------------------|---|---------------|----------|---|
|                                     |   |               |          | восстановительных средств.  |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$ |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$ | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | $\approx 120$ | 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   | $\approx 120$ | 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   | $\approx 120$ | 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  | $\approx 120$ | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|---|---|



## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание»**

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.

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

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.

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».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:

- 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 N 1144н "Об утверждении порядка 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 учреждениях 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 N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица №14 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15 к ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица №14

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Баланс-борд  | штук              | 1                  |
| 2.    | Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15 °)    | штук              | 1                  |
| 3.    | Весы медицинские (электронные)   | штук              | 1                  |
| 4.    | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг   | комплект          | 2                  |
| 5.    | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг   | пар               | 5                  |
| 6.    | Жилет с отягощением  | штук              | 8                  |
| 7.    | Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома) | штук              | 8                  |
| 8.    | Рельефы для скалолазания (на 10 м <sup>2</sup> площади скалодрома)                                 | штук              | 4                  |
| 9.    | Кампус-борд  | комплект          | 1                  |

|     |  |          |                 |
|-----|--|----------|-----------------|
| 10. | Ключи шестигранные для болтов М10  | штук     | 8               |
| 11. | Коврик гимнастический  | штук     | 15              |
| 12. | Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)  | штук     | 1               |
| 13. | Лестница координационная   | штук     | 2               |
| 14. | Маты амортизационного покрытия   | комплект | 1               |
| 15. | Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)  | штук     | 1               |
| 16. | Оттяжки с карабинами (на 2 м <sup>2</sup> скалодрома)  | штук     | 1               |
| 17. | Турник навесной или стационарный   | штук     | 6               |
| 18. | Пояс утяжелительный  | штук     | 8               |
| 19. | Система хронометража для скорости  | комплект | 1 (на 2 трассы) |
| 20. | Система хронометража для боулдеринга   | комплект | 1               |
| 21. | Скалодром  | комплект | 1               |
| 22. | Стенка гимнастическая  | штук     | 6               |
| 23. | Утяжелители для ног  | комплект | 8               |
| 24. | Утяжелители для рук  | комплект | 8               |
| 25. | Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома) | комплект | 8               |
| 26. | Шуруповерт электрический на один скалодром)  | штук     | 2               |
| 27. | Ящики для хранения и переноски зацепов   | штук     | 10              |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |   |                        |                      |                                 |                               |   |                               |   |                               |   |                               |
|---|---|------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование  | Единица<br>измери<br>я | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |   |                               |   |                               |   |                               |
|   |   |                        |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочны<br>й этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) |                               | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|   |   |                        |                      | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Баулы для транспортировки веревок (сумки для веревки) | штук                   | на обучающегося      | -                               | -                             | 0,5   | 5                             | 0,5   | 3                             | 0,5                                       | 2                             |
| 2.  | Веревки страховочные (динамика) 60 м                  | штук                   | на обучающегося      | -                               | -                             | 0,5   | 1                             | 0,5   | 0,5                           | 0,5                                       | 0,5                           |
| 3.  | Карабины с муфтой                                     | штук                   | на обучающегося      | 1                               | 3                             | 1   | 5                             | 1   | 5                             | 1   | 5                             |
| 4.  | Магnezия спортивная                                   | кг                     | на обучающегося      | 2                               | 1                             | 4   | 1                             | 6   | 1                             | 8   | 1                             |
| 5.  | Мешки для магnezии спортивной                         | штук                   | на обучающегося      | 1                               | 3                             | 1   | 5                             | 1   | 3                             | 1   | 2                             |
| 6.  | Система страховочная                                  | штук                   | на обучающегося      | 1                               | 2                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             |
| 7.  | Скакалка гимнастическая                               | штук                   | на обучающегося      | 1                               | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |
| 8.  | Устройство страховочное с карабином с муфтой          | комплект               | на обучающегося      | 1                               | 3                             | 1   | 5                             | 1   | 5                             | 1   | 5                             |
| 9.  | Щетки с неметаллическим ворсом для чистки зацепов     | штук                   | на обучающегося      | 1                               | 3                             | 1   | 1                             | 1   | 0,5                           | 1   | 0,5                           |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| 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  | Бриджи спортивные           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2  | Костюм ветрозащитный        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3  | Кроссовки легкоатлетические | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4  | Туфли скальные              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5  | Футболки (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 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-преподаватель», 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).

## 7. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы:

1. Альпклуб МГУ им. Р. В. Хохлова [Электронный ресурс]: Скалолазание для альпинистов; ред. Л. А. Григоренко. – М.: МГУ, 2009. – Режим доступа: <http://alpclub.btf.ru/lectures>
2. Байковский Ю. В., Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: учеб.-метод. пособие/ Ю. В. Байковский.- М.: Анита пресс [и др.], 2005. - 253 с.
3. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : моногр. / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ «Дивизион»: «Вертикаль», 2010. – 264 с.
4. Байковский Ю. В. Метод оценки рискованности поведения спортсменов- экстремалов / Ю. В. Байковский, Д. С. Сушко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта, 2010, № 1 (16). – М.: Анита-пресс, 2010. – 80 с.
5. Байковский Ю. В. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский, Б. Л. Кашевник. – М.: Вертикаль-ТВ, 2008. – 184 с.
6. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский.- М.: Дивизион, 2010.- 304 с.
7. Бутко И. И. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студ. Вузов / И. И. Бутко. - Ростов н/Д.: Мар Т 2009. - 320 с.
8. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. -328 с.
9. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 1.- 2009.- 192 с.
10. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 2.- 2009.- 136 с.
11. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Текст]: учеб. пособие для вузов/ Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов.- М.: Сов.спорт, 2008.- 272 с.

12. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст] / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2011. – 864 с.
13. Окслейд, К., Экстремальные виды спорта. Скалолазание [Текст]: учеб. пособие/ К. Окслейд. – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.
14. Правила проведения соревнований по скалолазанию [Текст]: утв. КВСС 03.03.2012. – М.: Федерация Скалолазания России, 2012 г. – 56.
15. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию на 2014 год [Текст]: утв. Мин-м спорта, туризма и молодежной политики РФ и Фед. скал. России. – М.: Фед. скалолазания России, 2012. – 34 с.
16. Родионов, А.В. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учебное пособие для вузов (под ред. Блеера А.Н.) [Текст]/ А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов. – М.: Академия, 2008. – 256с.
17. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст]/ Методическое пособие/ В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 120с.
18. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, Салеев М. И., Кирилов Г. М. и др. / Под общ. ред. Ю. Л. Воробьева, - М.: Изд. Краснодар, 2002. – 297 с.
19. Хаттинг, Г., Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания [Текст]: учеб. пособие / Г. Хаттинг. – М.: ФАИР, 2006. – 160 с.
20. Хилл П. Альпинизм. Технические приемы / П. Хилл; пер. с англ. Гольдберга Ю. - М.: ФАИР, 2008. - 272 с.
21. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 480 с.
22. Шуберт П. Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка. / Шуберт П., Штюкль П. – Пер. с нем. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 164 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
2. <http://c-f-r.ru/>
3. [alexclimb.com](http://alexclimb.com)
4. [rockschol\\_01.php](http://rockschol_01.php)
5. [alp42.ru](http://alp42.ru)
6. [http://www.rusclimbing.ru.](http://www.rusclimbing.ru)
7. <http://www.oksdushor.ru/>
8. [isk.ru](http://isk.ru)
9. [alpfederation.ru](http://alpfederation.ru)
10. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
11. [mountain.ru](http://mountain.ru)



12. ledolaz.com
13. climbing.ru
14. <http://alpclub.btf.ru/lectures>